

ANSIEDADE

Tradução: Amadeu António



Esta noite queremos abordar um dos problemas mais insidiosos, um dos mais invasivos e, no entanto, um dos mais esquivos que cada um de vós enfrentará. Esta noite, queremos abordar a teia sufocante da ansiedade.

Agora, a ansiedade é tão esquiva porque é difícil defini-la. É um termo tão vago na sua definição. Tem tantas faces e aspetos diferentes que se torna muito difícil de definir e, portanto, por falta de uma definição concisa, a maioria opta simplesmente por ignorá-la.

“Oh, é só ou é apenas ansiedade.”

Por falta de uma definição concisa, a maioria evita confrontar ou até mesmo encontrar o mistério que a ansiedade contém. A ansiedade é tão invasiva porque, à primeira vista, parece nada mais do que uma ruga necessária no tecido frenético e acelerado da vida.

Isto é frequentemente considerado um produto necessário de um mundo tecnologicamente avançado. À superfície, parece não ser nada, ou nada mais do que algo tão inocente como uma erupção cutânea, no entanto, quando se olha mais a fundo, quando se examina, pode ser tão grave ou até tão mortal como um melanoma. A ansiedade é tão insidiosa porque todos, cada um de vós aqui, a sente em ritmos e graus variados, diária, semanal, mensalmente, ao longo do vosso ano, ao longo da vossa vida, e surge sem aviso.

Vem como uma névoa silenciosa que, de repente, parece rodear-vos, que parece agarrar-vos, abraçar-vos, até mesmo envolver-vos por vezes, e depois parece desaparecer quase tão misteriosamente como surgiu. E, apesar da sua frequência, é muitas vezes ignorada, negada ou enterrada e, portanto, a sua insidiosidade, a sua intromissão e a sua agressividade continuam sem controlo. Mesmo assim, a maioria ainda diz: "Bem, porque me hei de preocupar?"

"Espera, tenho lidado com isto, suponho que, se é algo que tem estado comigo toda a minha vida, tenho lidado com isto até agora, tenho-me saído bem, não tenho?"

E nesse sentido outros dizem:

"Sim, eu sei que é um problema, mas tenho questões muito mais sérias, tenho assuntos muito mais importantes para tratar, quando os

tiver resolvidos ou quando forem mais geríveis, então trato dessa coisa nebulosa chamada ansiedade."

Seja como for, a maioria decide que a ansiedade deve ser deixada em paz ou adiada para mais tarde. Muitos concluem que preferem não lidar com a ansiedade, e preferem, com certeza, não lidar com ela já. Mas vejam, o problema desta abordagem de "Vamos manter o status quo" é que o vosso mundo está a mudar tão rapidamente, o vosso mundo está a mudar de forma tão radical, que aquilo que costumavam ser capazes de gerir e aquilo que costumavam ser capazes de adiar para mais tarde é algo que já não podem adiar, que já não conseguem lidar com tanta facilidade, tão prontamente como no passado.

Porque, com este vosso mundo a mudar rápida e radicalmente, a ansiedade está a aumentar exponencialmente. Exponencialmente – bem, nesse sentido é uma palavra muito altissonante, uma palavra de cinco dólares, conforme dizem.

"Sim, seja o que for, é importante, certo? Não é aritmética, é uma multiplicação, aumenta, duplica, eu sei, é importante, é sério..." bem, tudo o que é exponencial é sério, certamente.

Mas é importante, porventura, tirar um momento para considerar o que significa *exponencial* em termos de aplicação efetiva. Vamos usar um exemplo hipotético. Digamos que têm um lago favorito, um lago favorito onde adoram ir para fugir de tudo isso. Agora, este vosso lago favorito está a ser coberto por uma alga viscosa, semelhante a musgo, a uma taxa exponencial, de tal forma que, em 30 dias, todo o lago estará sufocado por essa alga viscosa semelhante a musgo.

Bem, no primeiro dia,

"Há algumas coisas ali, ou aqui e ali, nenhum grande problema."

No segundo dia, duplica, mas ainda não é realmente uma preocupação, terceiro, quarto, no quinto dia aumenta, mas ainda assim, ao 29º dia, apenas metade do lago está coberta. E, no trigésimo dia, tudo desapareceu. Agora, é isso que significa exponencial no seu ritmo de duplicação e multiplicação. E, portanto, à medida que a ansiedade está a aumentar a um ritmo exponencial, estão no vosso primeiro dia, no vosso quinto dia, ou estão no vosso 29º dia, quando a ansiedade é

apenas metade dos problemas na vossa vida, mas amanhã são todos eles?

A ansiedade está a aumentar exponencialmente, e há vários fatores, várias razões para isso. Em primeiro lugar, este é um ano de despertar. Agora, isto é apenas um rótulo poético que atribuímos a este ano, 1990. Não, é verdadeiramente um ano em que todos, quer estejam envolvidos na metafísica ou não, todos estão a acordar um pouco ou muito, mas estão a acordar para o facto de que o seu futuro será um sonho, um pesadelo ou uma miríade de mediocridades pelo meio. E à medida que despertam, à medida que os vossos olhos se abrem, à medida que os vossos ouvidos se abrem, à medida que os vossos sentidos começam a captar esse facto, independentemente de ser um sonho, um pesadelo ou a mediocridade, a ansiedade aumenta, porque é desconhecido, porque não está a ser mapeado, porque não foi feito antes.

A ansiedade aumenta à medida que despertam, e é por isso que tantos querem permanecer a dormir, porque tantos não querem lidar com o olhar para fora, com sentir e perceber o mundo que está a mudar tão rapidamente, tão radicalmente, em que sonhos, pesadelos e mediocridades estão a manifestar-se mais rapidamente, e de maneira mais insidiosa à sua própria maneira.

Da mesma forma, esta é a década mais importante de toda a humanidade. É uma década de mudança monumental. Estão a ver tanto disso, mesmo nesta primeira metade de um ano de entre os dez. Mudança monumental. Mais mudança e mais mudança significativa ocorrerão nestes dez anos do que jamais ocorreu em qualquer outro período de dez anos, talvez até em qualquer conjunto de décadas que alguma vez tenha ocorrido na vossa existência e experiência humana.

O paradigma está a mudar. Onde o mundo costumava criar-se a partir de um consenso do passado que criava o presente através de causa e efeito, está a mudar, onde cada vez mais o vosso mundo será criado a partir do futuro, onde os efeitos geram causas, onde o futuro gera o presente. Estão a assistir a isso, estão a ver os vossos especialistas no vosso mundo baralhados com tudo o que está a acontecer. Estão a ver os vossos especialistas dizer que isso nunca

aconteceu antes. Que não deveria estar a acontecer assim. Que, se seguisse os padrões, faria... só que não está a seguir os padrões! Os padrões do consenso que criavam através da crónica de causa e efeito estão agora a ser substituídos por um quantum de efeito que leva à causa.

Esta década é uma década em que a história chega ao fim, não que deixe de ser registada, como dissemos, mas onde o seu domínio, a sua influência sobre vós e sobre a vossa realidade se vai perdendo até que se liberta completamente. O vosso consenso está a debater-se sem mapas, sem precedentes, sem regras claramente estabelecidas sobre como funcionar, e isso gera ansiedade, isso gera um certo tipo de loucura, isso gera uma atitude evasiva crescente e descontrolada, insidiosa e ilusória.

Além disso, à medida que vos tornais mais conscientes da realidade que estais a criar, à medida que compreendem que sim, criam toda a vossa realidade conscientemente, mas também sabem que pegam em certos componentes dessa realidade e conscientemente os colocam ali no consenso, ou conscientemente os colocam ali no vosso subconsciente, ou mais além, no vosso inconsciente, fingindo que não estão a criá-los conscientemente. E à medida que se tornam mais metafísicos, à medida que se tornam mais espirituais, começam a recuperar essas criações de realidade e dizem:

“Ok, eu crio a minha realidade, pessoalmente e em privado, em casa e fora de casa, na minha comunidade, na minha geografia, na minha nação, e, Deus meu, no meu mundo.”

E à medida que retomam essas criações de realidade que conscientemente tinham cedido, a ansiedade aumenta. Mesmo com todo o sucesso, a ansiedade aumenta.

E, finalmente, quando deixam de praticar metafísica e começam a vivê-la, quando a metafísica deixa de ser algo que fazem apenas esporadicamente, quando têm algum tempo livre ou quando estão no trânsito e querem ouvir uma cassete, ou quando se juntam com alguns amigos para fazer um círculo de cura, quando a metafísica se torna mais do que uma teoria ou filosofia interessante – embora seja muito interessante – quando se torna uma percepção da vida. Quando

percebem que funciona e que, em última instância, é a única coisa que funciona, que as únicas soluções que encontrarão virão através da vossa metafísica e espiritualidade, é aí que deixam de ser praticantes de metafísica e passam a ser metafísicos vivos.

E ao fazerem essa transição, quer seja de forma muito lenta, quer seja muito rápida, os vossos níveis de ansiedade irão aumentar, porque isso faz parte do processo. E vejam, até agora, conseguiram adiar ou lidar com a vossa ansiedade, de uma forma ou de outra. Mas à medida que avançam nesta década, à medida que despertam, à medida que entram na sua exploração e no seu desenvolvimento, a ansiedade vai aumentar. E mesmo que estejam apenas no primeiro, segundo ou terceiro dia deste aumento exponencial, antes que se apercebam, estarão figurativamente, e de forma ilusória, no 29º dia, prestes a chegar ao 30º.

E, portanto, a ansiedade torna-se numa teia, e pode tornar-se numa teia sufocante. Pode tornar-se numa teia sufocante que vos pode prender, pode incapacitar-vos, pode até destruir-vos. Mas não tem de ser assim, não tem de ser. Podem aprender, podem mudar, podem escapar à teia sufocante da ansiedade, e é disso que trataremos esta noite. E há vários passos, como se poderia suspeitar. O primeiro dos quais é que precisam de reunir para vós uma definição concisa de ansiedade. Não podem deixá-la pairar livremente e esperar escapar-lhe. Não podem deixá-la como uma espécie de neblina nebulosa e esperar escapar-lhe. Precisam de condensá-la. Precisam de pegar na neblina e transformá-la em líquido, para que possam libertá-la. Precisam de condensá-la, encontrando uma definição concisa de ansiedade.

Agora, a ansiedade é várias coisas, como sugerimos, tem muitas faces diferentes. E uma dessas faces – e há cinco delas – uma dessas faces é que a ansiedade é raiva, dor, medo ou pena não definidos. Quando se sentem zangados, mas não o definem, não o admitem a vós próprios, não lidam com essa raiva como sendo raiva, mas recusam-se a defini-la, o que sentem é ansiedade. Quando estão magoados, mas não definem essa dor, não a admitem, não lidam com ela, em vez disso, o que sentem é ansiedade.

Vejam, no vosso mundo, e já o referimos antes, no vosso mundo é aceitável que os homens fiquem zangados. Na verdade, é encorajado, é até considerado algo positivo:

“Oh, que maravilhoso! Ele está finalmente a entrar em contacto com as suas emoções.”

E se um homem dá um soco na mesa, solta uns palavrões, dá um pontapé em algo ou até faz um buraco em alguma coisa, a reação é:

“Uau, ótimo, ótimo, deita tudo cá para fora, isso é maravilhoso.”

Mas se uma mulher se comporta da mesma maneira, é motivo de alarme absoluto:

“Oh meu Deus, ela enlouqueceu, perdeu completamente a cabeça. Que bruxa, que mulher horrível, não se pode lidar com ela.”

E assim, muitas de vós, mulheres, que sentem raiva, já sabem melhor, aprenderam, não nasceram ontem, e, portanto, em vez de definir essa raiva, não sabem porque é que, quando ninguém vos ouve, sentem ansiedade. Não sabem porque é que, quando sugerem uma ideia e todos a ignoram, mas depois um homem diz exatamente a mesma coisa e todos a consideram brilhante, sentem ansiedade. Não conseguem compreender:

“Não sei porquê, o que é isto? Será que a invisibilidade provoca ansiedade?”

Não, a raiva não definida é que causa ansiedade.

Mas, de forma similar, os homens, podem zangar-se, mas não devem sentir-se magoados. A dor é fraqueza, a dor é algo feminino. E Deus vos livre de alguma vez se comportarem como uma mulher, isso é a pior maldição do mundo, absolutamente. Estamos apenas a dizer que é assim que o consenso funciona, não é o que sentimos sobre isso. Mas muitos de vós, homens, aprenderam:

“Não sintas dor.”

E, portanto, quando se sentem magoados, podem defini-lo como raiva, mas também sentem ansiedade.

“Não sei porquê.”

E a razão deve-se a que não definam a dor.

E, de forma semelhante, no vosso mundo, sejam homens ou mulheres, não devem sentir medo. Não devem ter medo. Crianças têm

medo, não adultos. Não pessoas poderosas como supostamente são. Não realizadores, não aqueles que estão no topo da hierarquia. Não devem ter medo, e, portanto, negam os vossos medos. E, em vez disso, vagueiam por esta ansiedade, esta teia, esta névoa que pode, de facto, cegar-vos, sufocar-vos e fazer-vos perder completamente, porque não definem o medo que está presente.

E a pena, claro, aprenderam que:

“Oh, a pena é terrível, e tenho de viver sem ela. Sabem, em tempos a vitimização era aceitável, mas agora já é algo ultrapassado. E sim, o martírio, bem, está bem, mas tem de ser feito com astúcia, não podem deixá-lo transparecer demasiado, não é?”

E, portanto, quando sentem pena, dizem para vós próprios:

“Oh, não, não, isto não é autocomiseração.”

Frequentemente, vocês antecipam a vossa autocomiseração, pensando que, de alguma forma, ao declará-la como se não fosse, isso a tornaria assim. Mas, apesar disso, sentem ansiedade porque não admitem, não definem a pena que estão a sentir, para que possam fazer algo em relação a isso, como libertá-la ou pôr fim a ela.

A ansiedade é raiva, dor, medo ou pena não definidos.

A segunda questão é que a ansiedade não pode ser separada disso. Uma categoria completa e viva, se quiserem, é a expectativa de erro. Quando esperam totalmente cometer um erro, quando esperam completamente falhar, quando sabem absolutamente que o vão fazer, quando conseguem ver-se a meter os pés pelas mãos, conseguem ver-se a percorrer aquele caminho que leva ao desespero e ao desastre, observam-se a fazê-lo na expectativa do erro – vão sentir ansiedade. Mas, mais uma vez, aprenderam, particularmente como metafísicos, que não devem esperar erro, devem ter uma atitude positiva, devem agir como se já tivessem tudo, devem funcionar como se já o possuíssem, etc. E, por isso, não há muito espaço para dizer:

"Estou assustado, vou falhar."

Mas vejam, a vossa expectativa, a vossa expectativa de erro, transforma-se em ansiedade. Está ali para ser enfrentada. É a antecipação – a antecipação da humilhação, da rejeição, do abandono ou da traição.

Muitas vezes, muitos de vocês encontram-se a funcionar na vossa rotina diária perfeitamente bem. São capazes de lidar, são capazes de gerir, têm um nível de confiança, e depois voltam-se para regressar a casa. E, em casa, está essa relação. E, no caminho para casa, sentem a ansiedade a crescer sem motivo aparente.

"Não sei o que se passa, não há nada de especial, não há problemas, tudo estava bem quando saí esta manhã, não sei porque estou a sentir ansiedade ao regressar a casa, ao dirigir-me para uma relação."

Porque antecipam que vão ser rejeitados de alguma forma, ou que vão ser abandonados de alguma forma, ou que vão ser traídos nessa relação, mesmo que não tenham provas. Talvez seja uma projeção do abandono da infância, da traição da infância, da humilhação e da rejeição passadas.

E a humilhação é algo tão aterrador que a sua antecipação é ansiedade.

"Antecipando que vou fazer um papel ridículo, tenho uma reunião importante e tenho medo de me levantar e deixar cair todas as minhas notas, ou de apresentar algo e estar tudo errado, ou que alguém me faça uma pergunta à qual não consiga responder, e eu me faça de completo idiota, ou me humilhe horivelmente. Ou então, levanto-me para falar e a minha voz falha, chia, e eu faço algo terrível nesse sentido."

A humilhação, a antecipação dela, produz a ansiedade que muitas vezes sentem. E pensam:

"Estou ansioso porque estou a falar em público."

Não, estão ansiosos por causa da antecipação da humilhação, da rejeição, do abandono ou da traição que pode estar associada a isso.

A quarta coisa, o quarto rosto, aquele que a maioria das pessoas não percebe, é a felicidade, a diversão e a alegria sem precedentes. Porque, vejam, a maioria de vocês não sabe como se divertir. Já falámos muitas vezes sobre as duas razões principais da vossa existência – as duas razões principais da vossa existência física – aprender a divertir-se e criar conscientemente o sucesso. Terão notado que, ao longo dos 16 anos em que falamos, focámo-nos principalmente na parte da criação

consciente de sucesso? Porque a parte da diversão é assustadora. É demasiado aterradora.

"Oh, eu consigo divertir-me não por uma noite, por um fim de semana, por umas férias de duas semanas, mas todos os dias?!"

Muitos de vocês assustam-se.

"Um, dois, três, quatro, cinco dias de diversão. Quando é que tudo vai desmoronar? Quando é que tudo vai passar a correr mal? O que é que estará a escapar-me? O que é que estou a deixar de ver? Onde está o ponto cego? A que é que estou a deixar de prestar atenção? Que coisa será tão óbvia que me morderia se estivesse à vista? Algo tem de correr mal."

E o que frequentemente fazem é quebrar essa ansiedade cometendo um erro, regressando ao ego, voltando ao martírio, tornando-se uma criança, tornando-se um adolescente de novo, e sabotando a vossa realidade, porque, claro, não conseguem funcionar no mundo adulto. E sabem disso, e, por conseguinte, há uma maneira garantida de romper com a ansiedade provocada pela diversão, que é sem precedentes; ou provocada pela felicidade ou pela alegria. Ter isso dia após dia gera ansiedade, porque não há mapas, não há regras. Sabem lidar com o fracasso. Sabem lidar com a desilusão. Aprenderam-no ao longo da vossa vida. Experimentaram-no repetidamente. São muito bons nisso. Mas não são assim tão bons na parte da diversão. Não são assim tão bons na parte da alegria. Não são tão bons quanto isso na parte da felicidade. E isto não é uma crítica, é uma constatação. Uma constatação a que precisam chegar por vós próprios, porque cada vez mais de vós estão a confrontar-se com este fenómeno que gera ansiedade.

Diversão sem precedentes. Felicidade e alegria sem precedentes. É como assistir a um desses filmes de terror em que o monstro está prestes a aparecer e...

A jovem, tão ingénua, tão delicada e frágil – o monstro vai apanhá-la. E, claro, em vez de sair da casa que claramente a vai destruir, decide vaguear pela cave.

"Acho que vou explorar. Acho que vou..."

Em vez de sair pela porta da frente e correr para a estrada principal:

"Não, não, não, acho que vou voltar para dentro do quarto, está bem? Vou procurar dentro dos armários todos."

E a certa altura, a tensão cresce, não é? A atenção aumenta. Querem tanto que o monstro apanhe a mocinha que começam a falar para o ecrã.

"Sua idiota..."

É um filme, lembrem-se disso.

"Ah, pois é, pois é. Mas mesmo assim, ela é uma idiota. É estúpida. Eu não faria tal coisa."

Depois ficam irritados, não é?

"O monstro está a ter o que merece. Quem age assim merece-as."

E, finalmente... *shhheew!*

Fazem o mesmo na vossa própria realidade. Estão a divertir-se e depois sentem que o monstro vai apanhar-vos. E muitas vezes, quando isso acontece, sentem um certo alívio.

"Pelo menos agora sei como ele me vai apanhar. Pelo menos agora sei, agora sei o que fazer, porque há mapas para isto. Há regras, há regulamentos, há precedentes." Mas não há para a felicidade e a alegria contínuas. Não há para a diversão que continua sem parar.

Enquanto muitos de vocês passam o fim de semana connosco, começamos a olhar para a questão da longevidade. Alguns de vocês vão começar com a ideia da longevidade:

"Claro, claro, isso será algo divertido de entreter durante alguns dias. E a imortalidade, nesse sentido, é sempre divertido de lançar de um lado para o outro."

Mas, algures ao longo dos anos, nos próximos dois dias, isso vai atingir-vos.

"Ah meu Deus. Eu poder viver mais cem anos. Eu poder viver mais duzentos anos."

E isso vai gerar ansiedade. (Riso) Agora, vocês estão empregados, não é? Estão empregados, estão nos quarenta, mais quinze anos, talvez mais vinte no máximo, talvez mais vinte e cinco.

"Eu consigo aguentar mais vinte e cinco anos."

Mas e se forem continuar nesse emprego por mais cem anos? Estão nessa relação de casamento; os filhos cresceram, terminaram a escola, são apenas vocês os dois.

“Mas sou demasiado velho para recomeçar e, além disso, a casa e a hipoteca, e não posso pagar, e financeiramente... e o que haveriam os filhos de pensar? Eu consigo aguentar com ele, consigo aguentar com ela por mais... bem, sabes, não assim tanto tempo, sabes. Tive aquela tosse esta manhã.” (Riso)

Pois é... Vocês estão nos cinquenta? Mais vinte, vinte e cinco, talvez trinta no máximo. Mas e se vierem viver mais cento e vinte anos? E vierem a estar com essa pessoa não por mais trinta, mas por mais noventa anos? Isso produz ansiedade, até mesmo a vossa própria personalidade. Olham para a vossa própria personalidade.

“Pois é, às vezes faço-me de vítima, ok, sou um mártir, certo? Fico estranho, fico esquisito, ajo como uma criança nesse sentido, mas ei, eu consigo aguentar comigo próprio. Afinal de contas, a vida vai acabar, eu vou acabar com isto, e provavelmente vai levar esse tempo todo para consertar-me de qualquer forma, certo?”

Mas e se chegarem a viver duzentos anos? Vão ter de aturar-se a si próprios por mais cento e cinquenta anos?! (Riso) Isso pode ser tremendamente gerador de ansiedade. E as pessoas à vossa volta, sabem, têm aquele amigo que se queixa o tempo todo, aquele que é tão negativo, mas...

“Ei, sabes, tudo bem, consigo suportá-lo, consigo aguentá-lo.”

Mas, de repente, quando são confrontados com a possibilidade de viver mais cem ou duzentos anos...

“Tens a certeza de que queres aguentar isso?”

Isso produz ansiedade. E quando começam a pensar na imortalidade – ah, bom, a vossa alma é imortal, sabem disso, mas vocês ainda não chegaram lá. E a imortalidade física? E viver seiscentos, setecentos, oitocentos anos?

“Ah não, não, não, não, não...”

Diversão sem precedentes, felicidade e alegria sem precedentes produzem ansiedade exponencial. Não porque tudo esteja a correr mal, mas por tudo estar a correr bem.

E isso produz uma ansiedade mais potente do que quando tudo corre mal, porque vocês têm muita experiência em lidar com as coisas a correrem mal, mas não a lidarem com as coisas a correrem continuamente bem.

A fase final, o quinto aspeto daquilo por que a ansiedade se traduz – a ansiedade é confiança inadequada. Confiança inadequada. Às vezes, a confiança inadequada vem da confiança cega. Confiança cega – por exemplo, aprenderam, enquanto indivíduos metafísicos, que não devem julgar, por ser errado, mau, terrível, e Deus vai ficar mesmo irritado, mesmo zangado convosco se julgarem. Mas isso não pode ser verdade, porque isso seria um julgamento e então Deus não seria Deus, porque Deus não julga, mas mesmo assim... Aprenderam que não devem julgar, e nós sugerimos que a razão pela qual não é aconselhável julgar não é porque seja mau e errado, mas porque o julgamento magoa. E o que querem fazer quanto a serem uma pessoa que magoa?

E, portanto, por definição,

“Eu não quero magoar.”

E, portanto, por definição,

“Eu não quero julgar.”

Não é uma questão moral, é uma questão pragmática de "Quem querei eu ser?" Mas, mesmo assim, muitos de vocês aprendem: "Não devo julgar." Mas vejam bem, julgamentos, opiniões, avaliações – estão tão próximas, há tantos tons cinza que se torna realmente difícil. E, daí,

“Para não julgar, não vou abrigar opiniões nem fazer avaliações tampouco. Vou simplesmente confiar em qualquer coisa e em tudo às cegas.”

E isso traduz-se por ansiedade – confiança cega, porque:

“Não abrigo opiniões nem avaliações.”

Da mesma forma, a confiança cega surge porque aprenderam que precisam ser espirituais, não é mesmo?

“Pessoas espirituais confiam, e se eu não confiar nelas, não sou espiritual; por isso o melhor é eu confiar, o melhor é eu confiar em todos e em tudo... *ipso facto*, automaticamente, sem qualquer consideração, porque o preço que pago por essa consideração é a minha espiritualidade. As pessoas vão pensar que não sou espiritual.”

Além disso, a confiança cega surge da ideia de que confiança equivale a sofisticação. Pessoas sofisticadas no vosso mundo, pessoas que sabem das coisas, são pessoas confiantes. Apenas aqueles reacionários ignorantes é que são desconfiados e desconfiados.

“Pessoas sofisticadas, inteligentes, eruditas, confiam, e eu quero ser uma dessas, pelo que vou confiar, independentemente do resto.”

E também pensando que, de alguma forma,

“Se confiar, serei recompensado, Deus olhará para baixo para mim e dirá: ‘Olhem para eles a confiar, bem, vamos dar-lhes um monte de coisas boas. Vamos recompensá-los, foram tão confiantes, não é maravilhoso?’”

E, portanto, esperar que a confiança de alguma forma me traga uma recompensa – isso é confiança cega, e isso equivale a ansiedade.

Outra forma de confiança inadequada ocorre quando confiam em alguém que não é digno dessa confiança, alguém que não é fiável. Vejam bem, amor e confiança andam de mão em mão, sem dúvida, muito chegados, mas são bens muito diferentes, energias muito diferentes. O amor, por exemplo, é muito resistente. O amor pode ser distorcido e torcido, pode ser deixado cair e pode regressar. Podem magoar o amor e ele pode voltar, e, nesse sentido, pode revelar-se resiliente.

Agora, não recomendamos que o façam via de regra, porque até algo que salta pode eventualmente perder o seu impulso, pode eventualmente partir-se, mas é resistente nesse sentido. Já a confiança não é. A confiança não é resiliente, a confiança é tremendamente frágil. É como um cristal fino e delicado – se o deixarem cair, parte-se. E se tiverem esta coisa que é o amor – e não vos encorajamos a simplesmente atirá-lo a qualquer um – mas, nesse mesmo sentido, se o fizerem, ele pode ainda assim resistir.

Já a confiança é tremendamente frágil. Se a estenderem a alguém que não a consiga manter, que não a irá segurar, ela desfazer-se-á. É por isso que, frequentemente, nos relacionamentos em que existe amor e confiança, e uma das partes é infiel – seja qual for a forma como definam isso, seja através da infidelidade sexual, da mentira, da vida dupla ou de várias formas de engano – a fé é quebrada, a confiança é

despedaçada. Muitas vezes, infelizmente, o que acontece é que o amor continua lá, mas a confiança desapareceu.

“Embora tenha ficado realmente magoado com o que fizeste, ainda te amo, não posso evitar isso. Mas não confio em ti. Eu queria confiar, mas nem todos os cavalos do rei, nem todos os homens do rei conseguiriam devolver o Humpty Dumpty de volta àquilo que ele era.”

A confiança foi quebrada. E pode não ser reparada.

Ora bem, nem sempre é irreparável, certamente que a confiança pode ser reconstruída, mas às vezes parte-se em pedaços tão miúdos que não pode ser recuperada. Por isso, é muito importante não confiar apenas em qualquer um, mas confiar naqueles que demonstraram que são capazes de lidar com a vossa confiança. A confiança é um presente muito precioso. Poderão eles lidar com a vossa confiança? Caso possam, então são dignos de confiança. Se não, não serão fiáveis. E quando tentam confiar em alguém que não é fiável, sentirão ansiedade – porque isso é o que a ansiedade é.

E a terceira forma de confiança inadequada é confiar quando a confiança não é necessária, quando as condições para a confiança não se acham presentes.

Vejam, existem condições bastante bem definidas que determinam quando confiar é apropriado e quando deixa de o ser. Existem quatro condições a reunir-se.

A primeira é que deve haver uma consequência positiva e uma consequência negativa.

A segunda condição é que essa consequência ainda não tenha ocorrido – seja ela positiva ou negativa, ocorrerá no futuro.

A terceira condição é que o negativo precisa ser mais negativo do que o positivo positivo, para que se qualifique como um potencial de confiança. O negativo deve ser mais negativo do que o positivo positivo.

Um exemplo: na Califórnia há um sorteio da lotaria. Duas vezes por semana, podem ganhar milhões. Investem um dólar, escolhem os vossos números e dizem:

“Vou confiar que são os números certos. Vou confiar que o meu eu superior, os meus conselheiros, os meus amigos invisíveis me passaram os números certos. Porque mereço os 30 milhões de dólares do prémio

desta semana mais do que qualquer outra pessoa no mundo. E estou disposto a aceitar e a confiar, e confio.”

Bem, reunirá isso uma consequência positiva e negativa?

“Sim, podem ganhar ou perder.”

Já conhecem o resultado?

“Não, não até à noite do sorteio, na quarta-feira ou no sábado.”

O negativo será mais negativo do que o positivo positivo?

“Não!”

Porque se o negativo acontecer, perdem um dólar. Mas se o positivo acontecer, podem ganhar muitos dólares, conforme as regras. Mas a questão está em que é que o positivo é muito mais positivo do que o negativo é negativo e, por conseguinte, a lotaria não é uma questão de confiança. Agora vejamos outro exemplo.

“Tenho conhecimento desta informação, mas não posso deixar que seja divulgado. Ninguém pode saber. Vou contar-te, apenas a ti, se prometeres que não vais contar a ninguém, está bem? Prometes? Vou contar-te a informação. Se ela sair, o caos será instalado. Ok, vou-te contar.”

Agora, esta situação envolve consequências positivas e negativas? Sim, podem manter a confiança ou quebrá-la. Irá ocorrer no futuro? Sim, ainda não aconteceu, pode acontecer no futuro.

O negativo é mais negativo do que o positivo é positivo? Sim, porque se o revelarem, o caos instalar-se-á. Mas se não o revelarem, o status quo será mantido. Portanto, se o negativo ocorrer, coisas terríveis ocorrerão. Se o positivo ocorrer, a vida continua como se nada tivesse acontecido. Então agora temos uma situação em que a confiança seria apropriada porque as condições para a confiança estão a ser cumpridas.

Mas ainda há mais uma condição.

A quarta condição é que devem esperar sinceramente o positivo.

“Eu conto-te isto e espero sinceramente que não o reveles a ninguém.”

Mas vejam, se lá no fundo pensarem:

“Ah, bom, sei que se te contar, amanhã já toda a gente o ficará a saber. És pior do que um jornal. Incrível. Mas mesmo assim, conto-te e

peço-te para não contares a ninguém, mas sei que vais fazê-lo. Sei que a experiência passada me diz que vais contar a toda a gente que aparecer à tua frente. Mas aqui vai...”

Não, isso não é confiança. Não estamos a referir-nos a vocês especificamente, mas isso não é um caso de confiança.

“Porque, na verdade, não espero sinceramente o resultado positivo. Na verdade, espero por completo um resultado negativo. E quando confio quando as condições não estão as certas, estou a sentir ansiedade, porque isso é o que a ansiedade é — confiança inadequada.”

Assim, a ansiedade é uma de cinco coisas: emoção não definida, expectativa de erro, antecipação de humilhação, rejeição, abandono ou traição, diversão sem precedentes, felicidade e alegria, e confiança inadequada – seja cega, seja com pessoas não fiáveis, ou em circunstâncias em que as condições não se revelam adequadas. Estas são as faces da ansiedade.

Portanto, quando estão a sentir ansiedade, em vez de dizerem:

“Ah, é só isso,” ou “É apenas ansiedade,” ou “Tratarei disto mais tarde,” têm agora os meios para a definir. E esse é o primeiro passo para escapar à teia. Mas não é o único passo.

A segunda coisa importante para escapar à teia da ansiedade é saber como é que geram ansiedade. Como é que a criam? Como é que a manifestam? Como é que a expressam? Como é que sabem que estão a sentir ansiedade?

Vejam, com emoções como a raiva, há apenas algumas maneiras de a expressar... Berram, gritam, ou ficam em silêncio. Sim, basicamente é isso, percebem? Isso nota-se, podem dizer, "aquela pessoa está irritada". A dor tem algumas faces, algumas formas de se expressar, mas a ansiedade tem uma ampla gama de faces, de formas de a manifestar, de formas de gerar a vossa ansiedade, e, para escapar à sua teia precisam de conhecer a forma que se adequa ao vosso caso. Talvez não todas as formas possíveis, certamente que não, mas a vossa maneira de manifestar a ansiedade.

Agora, não poderíamos listar todas porque, tantas quantas as centenas de vocês que estão aqui esta noite, provavelmente há uma variação desse padrão que cada um descobriu, mas há certos

denominadores comuns, certas formas consistentes pelas quais a maioria das pessoas manifesta a sua ansiedade. E a questão é que, quando geram a vossa ansiedade, o que estão a fazer não é real. É uma expressão da ansiedade. O que queremos dizer com isto é o seguinte:

Uma forma, por exemplo, pela qual alguns de vocês manifestam a vossa ansiedade é através do martírio. Fazem-se de mártires, sentem-se desvalorizados, incompreendidos, pelo mais pequeno detalhe. O empregado de mesa não vos trouxe um segundo copo de água e vocês sentem:

“Ah, ninguém me valoriza. Nem sequer um mísero copo de água eu consigo... é assim que sou valorizado. Sou completamente incompreendido. Viste a forma como me olharam? Dá para perceber que sou incompreendido. É uma situação sem remédio. Nada pode ser feito. Acabou. Esquece. Posso muito bem desistir agora. A minha vida acabou. Posso muito bem deitar-me aqui e morrer. Dispara. Faz agora. Acaba com isto. Sou tão desvalorizado. Tão incompreendido.”

Agora, vocês não estão realmente a sentir-se mártires como um mártir genuíno sentiria. Estão a gerar martírio porque na realidade estão a sentir ansiedade. Mas sobre o que estão realmente a sentir-se incompreendidos? Isso não vos vai levar a lado nenhum. Vamos procurar apurar quem é que estão a tentar punir. Isto não é a questão. Que Deus irado estão a tentar agradar? Isso não vai resultar. Processar o martírio não vai resolver. Mas, para todos os efeitos, parece que “isso seja o mártir”.

“Não é, é somente a minha forma de manifestar a ansiedade.”

“O departamento de trânsito programou estes semáforos para ficarem sempre vermelhos quando eu passo por esta rua. Passaram noites a planeá-lo, só para me irritar. Os deuses estão contra mim. Sabiam que era o meu fim de semana de folga. Nunca chove em São Francisco, exceto no meu fim de semana de férias. O meu fim de semana de folga. Sou tão desvalorizado, tão incompreendido!”

Não estão realmente... O que está por trás é ansiedade, mas estão a manifestá-la como martírio. Essa é uma maneira.

Outra forma é a daqueles que brigam. Vocês brigam. Procuram conflitos. Não estão realmente zangados. Só querem uma discussão.

Chegam a casa e olham à volta, à espera do menor sinal, da mais pequeno ‘pé de cantiga’ para discutir.

“A tampa da pasta de dentes estava aberta outra vez. Já te disse um milhão de vezes que a pasta seca. E eu odeio apertar esta pasta dura e crocante! E tu fazes isso! E estou a discutir por isso! És completamente desrespeitoso! Nunca te importaste comigo! Nunca me amaste! Nunca me trataste bem! E isto mostra-se pela forma como tratas a minha pasta de dentes! E, além disso, sabes que o ketchup deve ficar na porta do frigorífico! Os itens grandes vão nas prateleiras. É para isso que as prateleiras servem! A porta é para os itens pequenos! Isto é importante! Não estou a exagerar! Isto é importante! É assim que o frigorífico foi desenhado e tu tens de usá-lo da forma como foi desenhado! Os itens pequenos vão na porta!”

Brigam por isso. Brigam. Mas não estão realmente zangados com a pasta de dentes ou com o frigorífico. Estão a sentir ansiedade e estão a arranjar um motivo para brigar. Escolhem uma luta com as pessoas à vossa volta. Pessoas que conhecem, pessoas que não conhecem. Apenas procuram uma briga. Muitos de vocês têm uma reunião importante às 10h. Às 9h45 ligam para casa para discutir.

“Olá, o que está a acontecer? Porque é que não fizeste aquilo? Porque é que isto está assim? Porque é que isto está a acontecer? Sim, tenho uma reunião importante agora, e estragaste tudo! Vai correr horivelmente mal!”

Vocês sabiam que podiam esperar. Podiam ter esperado uma hora.

“Mas não, não podia esperar, porque precisava de discutir. Porque é assim que manifesto a minha ansiedade.”

E, claro, a outra pessoa cai na armadilha, entra no jogo e acaba a discutir convosco. E depois, mais tarde, perguntam-se: “Sobre o que estávamos a discutir?”

“Oh, nem sabemos. Nem nos lembramos. Passámos a noite a discutir e nem sabemos porquê. Não é engraçado?”

Exceto que há feridas e há sangue por todo o lado. Derrame emocional, que muitas vezes é muito mais destrutivo do que sangue físico. Há derrame emocional, há feridas, houve confiança que foi quebrada e amor que foi danificado.

“Mas ninguém se lembra, porque era só a minha maneira, tão bela, de expressar a minha ansiedade. Não é adorável?”

Brigar é a forma como muitos de vocês fazem ansiedade. Outros fazem-no através da preocupação. Alguns de vocês são preocupados profissionais. Podem ter um emprego, mas a vossa verdadeira carreira é preocupar-se. É como Hércules e os seus trabalhos.

“Se eu não me preocupar, o mundo vai parar de girar.”

Veem as notícias, ouvem falar de um caso raro de peste bubónica. Começam a verificar as vossas axilas. (Riso.)

“Parecem um pouco escuras. Estão um pouco escuras esta manhã. Aposto que tenho peste bubónica. Está um pouco inchado. Provavelmente tenho peste bubónica e vou morrer.”

Preocupam-se não necessariamente com coisas concretas, apenas preocupam-se com qualquer coisa. Qualquer coisa.

Houve um terramoto nas Filipinas, e claro, aqui na Califórnia, isso é uma grande preocupação para muitos de vós. Preocupam-se com isso todos os dias. E aqueles que querem preocupar-se encontram sempre um motivo para o fazer. Outros podem preocupar-se a um ritmo diferente, mas...

“A lista de preocupações, a lista de coisas com que me preocupo, percorro essa lista quase religiosamente. Tenho de me preocupar. É meu dever. É minha obrigação. Se eu não me preocupar, Deus vai ficar a saber e castigar-me. Tenho de me preocupar... É assim que faço a minha ansiedade. E não importa que, com o tempo, algumas preocupações desapareçam da lista. Eu encontrarei algo novo para substituí-las. Bem, aqui estão seis coisas com as quais estou preocupado. Mas dentro de seis meses, todas essas coisas terão passado e nada de mau terá acontecido. Não faz mal. Dentro de seis meses, terei tantas outras coisas para as substituir, porque à medida que a cronologia avança, eu substituo as minhas preocupações. Tenho medo do que vai acontecer no próximo sábado à noite. Chega segunda-feira, e então estou preocupado com outra coisa. Acrescento constantemente à minha lista e preocupo-me, preocupo-me, preocupo-me, e é assim que manifesto a minha ansiedade. E a resposta não está em resolver a preocupação, percebem?”

E é aí que os outros acabam por ser sugados para dentro disso e pensam:

"Oh, ela ou ele está mesmo preocupado com isto."

"Bem, se eu conseguir arranjar um artigo, se conseguir provar-te, se conseguir levar-te ao médico, se conseguires ir ao médico e provar que não tens peste bubónica, então vais parar de te preocupar, não é?"

"Não!"

Porque, vejam, não se trata realmente da peste, trata-se da ansiedade. Não se trata realmente do medo de contrair cancro e morrer.

"Eu sei que, embora não tenha nenhum caroço, eu sei que há, em ti, em mim, por isso vamos os dois, examinamos e... não, não há nada, nada, sem indicações. Está bem, mas ainda assim, vai ocorrer. Já ouvi falar disso ocorrer, e pode acontecer-me a mim."

Não se trata realmente de responder à questão da preocupação, trata-se da ansiedade que manifestam através da preocupação.

Outra forma de manifestá-la é através do vício. A forma mais óbvia, claro, são os vícios químicos: álcool, vários tipos de drogas, tornam-se a vossa maneira de lidar com a ansiedade. Precisam desse consumo. Antes era a marijuana, agora talvez seja a cocaína ou outra substância química que produza esse efeito.

"Tenho de ter isto, tenho de ter isto, não posso viver sem aquele copo, ou aquela série de copos. Preciso do meu café, cinco chávenas."

Para alguns de vocês, não é tão óbvio assim. Nesse sentido, cigarros, drogas, álcool – são vícios químicos que vocês contraem. Mas há também os vícios alimentares – açúcar. E nesse sentido alguns de vocês são viciados em açúcar.

"Preciso de açúcar."

E é assim que manifestam a vossa ansiedade.

"Preciso de algo doce, não me importa o que seja, algo doce. Tenho de ter, tenho de ter."

Chocolate... Alguns de vocês dariam o braço direito por chocolate, nesse sentido. Em certos momentos, não sempre, mas outras vezes, quando estão a lidar com a ansiedade, precisam de chocolate. Na verdade, o chocolate, de certa forma, faz algo muito específico, porque

a química do chocolate liberta endorfinas, e quando entra na corrente sanguínea – o que acontece em poucos minutos – liberta endorfinas e reduz a dor. E, portanto, a dor não identificada, a ansiedade que produzem, faz com que queiram comer chocolate. Muitas mulheres que experimentam a síndrome pré-menstrual frequentemente descobrem que:

"Tenho de comer chocolate."

E isso ajuda, ajuda. E o mesmo acontece com a cafeína. Mas sugerimos que é por isso que o fazem.

Vocês estão sentados, a comer cinco ou seis pedaços de chocolate seguidos e perguntam-se:

"O que há de errado comigo?"

Bem, muitas vezes é para libertar endorfinas e tentar contrariar a gravidade da síndrome pré-menstrual. Mas outros de vocês fazem isso como uma forma de manifestar a ansiedade. Alguns tornam-se comedores compulsivos nesse sentido, fazem compulsão alimentar, comem 24 donuts de uma só vez, engasgando-se porque precisam de os engolir o mais rápido possível. Não porque adoram o sabor, mas porque precisam de preencher-se, precisam de empantufar-se. E dão por vós a devorar comida, prejudicando-se potencialmente, viciando-se quimicamente, viciando-se na reação química que isso provoca.

O 'canal', por exemplo, descobriu, enquanto trabalhávamos a ansiedade, que uma das suas formas particulares de manifestá-la era através de alimentos crocantes. Não apenas qualquer comida, mas comida que estala ao ser mastigada. Muito importante. Esse som é muito importante. E assim, a Penny e o Mike e o 'canal', muitas vezes, estavam sentados à mesa da cozinha, a falar sobre isto ou aquilo, e de repente surge um assunto que provoca ansiedade. E, sem pensar, o 'canal' levanta-se, vagueia pela cozinha e começa a procurar algo crocante – pipocas, bolachas, Doritos, crackers, não importa. Até mesmo biscoitos secos. Mas o importante é que estale. Pipocas murchas? Não importa, desde que façam *crunch*. E ali está ele, a mastigar, até que a Penny e o Mike o param e dizem:

"Estás a sentir ansiedade?"

"Porquê, porque perguntas?" *Crunch!* "Ah... pois!"

Mas, mesmo assim, vejam, alguns de vocês têm esses vícios habituais, esses vícios químicos. Outros têm o que chamamos de vícios mecânicos. Vícios mecânicos, sabem?

Roer as unhas, procurar aquela pequena pele solta. Sempre há uma, algures, e nunca desaparece.

Porque não a cortas?

"Não, não, eu consigo, eu consigo..."

E continuam até à primeira falange do dedo. Não se importam.

"Ah, nunca mais faço isto... até à próxima vez."

Porque, na realidade, não se trata da pele solta. Trata-se da ansiedade. É assim que manifestam a ansiedade. Roer unhas, enrolar cabelo, torcer o cabelo.

"Não, não estou ansioso, só estou a puxar um bocadinho, só a morder um bocadinho o meu dedo."

Ou estalam os nós dos dedos – *crack, crack, crack, crack*, estalam todos os dedos. Outros de vocês estão compulsivamente sempre a mexer na pele, a arranhar pequenas imperfeições. Outros estão constantemente a verificar algo – a tocar nas orelhas para ver se ainda estão lá, a passar os dedos pelo nariz para ver se ainda tem o mesmo formato de manhã.

Depois há os percussionistas – aqueles que batem ritmicamente em tudo, que fazem pequenas batidas com os dedos, com as canetas.

Tudo isto são hábitos mecânicos. Não são algo que aprenderam a fazer, não são algo que decidiram conscientemente. São simplesmente a forma como manifestam a vossa ansiedade.

E, na realidade, há libertações eletrónicas que ocorrem no cérebro, padrões que fazem parte do circuito da ansiedade.

Mas, nesse sentido, alguns de vocês manifestam a ansiedade através de vícios, sejam eles químicos ou mecânicos. É assim que fazem ansiedade.

Ainda outros de vós, nesse sentido, fazem a vossa ansiedade, não tanto no sentido da preocupação, mas entrando em depressão. Agora, depressão, muitas vezes dizemos, é uma palavra que é lançada ao acaso. Quando me sinto em baixo, deslocado, fora de centro, as pessoas frequentemente dizem que estão deprimidas, mas aqueles que

estão verdadeiramente deprimidos sabem que isso não é depressão. Depressão, na sua essência, é um esvaziamento, é um esvaziamento completo, uma experiência de esventramento, nesse sentido, porque a verdadeira depressão retira totalmente a força vital, tira o fôlego. E sugerimos que aqueles que estão sinceramente deprimidos não conseguem ver uma única razão para sair da cama pela manhã, não conseguem ver uma única razão para se vestir, não conseguem ver uma única razão para sair do quarto, nesse sentido. E tentam... procuram a razão, fazem-no sinceramente, mas o peso dessa espécie de gaze de raiva ou dor que se acumulou ao longo de tanto tempo, quando se manifesta nesse sentido e é uma verdadeira depressão, eles simplesmente não conseguem encontrar uma razão.

E, nesse sentido, aqueles que dizem:

"Bem, sai e faz algo divertido, vai ao cinema, vai às compras, vai jantar fora, faz algo de que realmente gostes..."

Tudo o que estão a fazer é trair a vossa própria falta de conhecimento sobre o que é realmente a depressão. Então, não estamos a dizer que a maneira como produzem a vossa ansiedade seja estando deslocados, a sentir-se estranhos, a sentir-se emocionalmente em baixo. Agora, estamos a dizer é que alguns de vós, não muitos, mas alguns, produzem a ansiedade por meio da depressão. E é uma das formas mais perigosas, porque quando se fica sob essas camadas de gaze que se tornam tão pesadas que não se conseguem levantar, pode levar um dia, uma semana, um mês, um ano, pode levar uma década.

E há aqueles que, embora nenhum de vós aqui, graças a Deus, mas nesse sentido, há pessoas lá fora que andam deprimidas há décadas, e depois saem disso quase como entraram, instantaneamente. Talvez estejam bem durante um ou dois ou três anos, e depois volta a manifestar-se, e nesse sentido passam a maior parte das suas vidas, a maioria dos seus anos de vida, nesse estado de depressão. E geram a sua ansiedade dessa forma.

É uma das formas de sufocamento mais perigosas, mas é assim que alguns o fazem, e merece ser mencionado aqui. Outros fazem-no, nesse sentido, tornando-se justos, erguendo-se na sua justiça moral, culpando tudo e todos, e o mundo inteiro; tudo é culpado por absolutamente

qualquer coisa, nesse sentido. E alguma dessa culpa é esticada de tal forma que se torna quase cómica, mas culpa e justiça moral são outra forma. E alguns de vós que se encontram, sem razão aparente, simplesmente a erguer o dedo e a culpar, a procurar alguém ou algo para culpar, ou a erguer-se na justiça, à procura de alguém para se sentir justo, também. Ou para rebaixar de alguma forma, para ridicularizar, para atacar emocionalmente dessa maneira, apenas pela diversão, apenas pelo prazer disso, apenas porque, nesse sentido, odeiam-se depois:

"Oh meu Deus, o que é que eu fiz?"

Fazer a vossa ansiedade através da justiça moral, através da culpa, essa é outra forma.

E uma outra, a última que devemos mencionar, embora certamente não seja a última maneira pela qual se pode gerir a ansiedade, mas uma das formas comuns de o fazer, é através da procrastinação.

Procrastinação. Procrastinação é a forma como geram a vossa ansiedade.

Estão sentados no trabalho e veem as tarefas a acumularem-se, e dizem a vós próprios:

"Tenho de tratar disto, tenho de tratar disto. Sei que vai levar-me três horas, só me restam duas e meia, mas começo amanhã de manhã. Amanhã de manhã vou reservar três horas e vou fazê-lo."

Mas amanhã de manhã,

"Bem, já são só duas horas, e não consigo tratar disso. Agora são quatro horas de trabalho acumulado, mas hei de tratar disso. Vou entrar no sábado, sim, vou entrar e simplesmente vou fazer isto, não vou atender o telefone, vou simplesmente... Estou a protelar o trabalho que está por fazer."

Em casa, de forma semelhante, veem as cartas, veem as contas a acumular-se:

"Eu sei, eu sei, eu sei que o cartão de crédito tem de ser pago até ao dia 15, etc., eu sei disso, e este mês vou fazê-lo, este mês vou mesmo... Mas estou sempre a procrastinar. Porque é que deixo passar o dia 16 e 17?"

Por serem burros? Por serem estúpidos? Não. Por serem autodestrutivos? Não. Por estarem a procrastinar. Porque talvez a conta não lhes provoque ansiedade, mas a procrastinação é a maneira como geram a vossa ansiedade, que pode ter algo a ver com raiva indefinida, dor, pena ou medo, uma expectativa de erro, antecipação de rejeição, humilhação ou confiança inadequada, ou uma diversão sem precedentes que está a acontecer ali, mas não estão a pagar a conta aqui. A deixar que se acumule, aqueles degraus das traseiras que precisam de ser pintados, aquele armário que precisava de ser arrumado, aquele trabalho em casa que prometeram fazer na primavera.

"Bem, já não é primavera, agora é verão, então espero até à próxima primavera. Ou faço-o no outono. O outono é realmente melhor porque é mais fresco, o clima é melhor no outono. Assim, é melhor esperar. E aquela chamada telefónica... Sabes que não se devem fazer chamadas de negócios à segunda-feira, não é? Porque à segunda-feira, toda a gente está a voltar ao trabalho depois do fim de semana e não está com disposição para atender chamadas de negócios. Então, não lighes na segunda-feira. E, claro, terça-feira também é um mau dia para ligar, porque na terça-feira ainda estão a entrar no ritmo das coisas, a ganhar embalo, e não queremos interromper o ritmo, etc."

E claro, quarta-feira, bem, toda a gente sabe que quarta-feira é um péssimo dia, porque é o meio da semana, e agora há aquele pântano de trabalho acumulado, e ninguém quer ouvir nada, ninguém quer lidar com mais nada, então não, não quarta-feira. Quinta-feira? Não, não lighes na quinta-feira, porque agora estão a preparar-se para o fim de semana, estão a pensar na sexta-feira, em ir para casa, não querem começar algo novo numa sexta-feira. E sexta-feira? Esquece, não lighes na sexta-feira. Melhor esperar até à próxima segunda-feira. Segunda-feira é muito melhor... até que chega segunda-feira e então:

"Bem, devia ter sido na quinta passada, é melhor esperar até à próxima quinta-feira..."

E apenas se procrastina aquela chamada telefónica que levaria dois minutos a fazer. É a maneira como geram a vossa ansiedade.

E o segundo passo para escapar à teia é saber como o fazem, como geram a vossa ansiedade. Agora, não tem de se encaixar nestes sete exemplos que sugerimos - não. Mas podem ser a vossa maneira, ou podem ser um catalisador para lhes mostrar a maneira como a geram. Mas é importante descobrir como o fazem.

O terceiro passo que é importante é saber o que a ansiedade lhes faz, saber especificamente o que a ansiedade lhes faz. Certamente, aqueles que estão imobilizados pela ansiedade, isso é óbvio. Mas para a maioria de vós, não é tão evidente. Não vos paralisa, não vos leva a espumar pela boca, por assim dizer. Alguns sim, mas nenhum de vós aqui. São sofisticados o suficiente, aprenderam, cresceram, mudaram o suficiente. A metafísica funciona, realmente funciona. E vocês são gente diferente do que talvez tenham sido antes. Mas não estão paralisados pela ansiedade, podem ser sufocados por ela, mas não estão paralisados.

Mas é importante saber o que ela lhes provoca.

Vejam, simplesmente dizem:

"Vou escapar desta teia. Porquê? Ok, eu sei o que é, sei como o faço. Mas, e depois? E depois? Um pouco de ansiedade nunca fez mal a ninguém. Na verdade, até pode ser útil. Dizem frequentemente às pessoas envolvidas no entretenimento que, quando as 'borboletas no estômago' desaparecem, é aí que precisamos começar a preocupar-nos!"

Nós concordamos, mas 'borboletas no estômago' não são ansiedade! A antecipação das 'borboletas', a preparação no palco, o nervosismo controlado que muitos de vós têm, isso pode ser saudável, é verdade. A ansiedade não. Por isso, precisam saber o que ela lhes faz. O que é que a ansiedade provoca? Como é que sufoca? Como é que a vossa ansiedade, especificamente, os sufoca?

A primeira coisa que a ansiedade faz, em termos de sufoco, é bloquear e furtá-los aos vossos dons humanos, os dons humanos que são os vossos direitos inalienáveis; ela furta-os a esses dons. Os dons que os distinguem do animal humano, que os tornam diferente do grupo mamífero ao qual pertencem, são bastante específicos. O primeiro é o dom da percepção. Enquanto seres humanos, têm a capacidade não só de compreender, não só de dar significado às coisas,

mas de perceber, e, a partir dessa percepção, conceber algo novo. Isso é criatividade. A percepção e concepção de algo novo. E esse é um dom humano, e é vosso. E pode ser bloqueado ou roubado pela vossa ansiedade, ao impedi-los de perceber,

"Eu ouço o que estás a dizer, eu entendo o que estás a dizer, consigo compreender e ver o significado do que estás a dizer, mas, a partir disso, não consigo conceber, ou perceber e conceber nada, porque a minha própria ansiedade bloqueia isso ou rouba-me esse dom humano de perceber e conceber."

O segundo dom humano é o do pensar. Ora bem, sabemos que os animais, até as plantas, pensam, de certa forma, mas fazem-no biologicamente, fazem-no quimicamente, fazem-no instintivamente, não o fazem por opção. A capacidade que vocês têm de ter opiniões, de fazer avaliações, de discriminar, de discernir, é um dom humano que os distingue dos restantes no vosso reino, do vosso género e do reino a que pertencem. E a ansiedade impede-os de pensar. E quando estão dominados, quando estão sufocados pela ansiedade, literalmente não conseguem pensar,

"Não consigo pensar no que fazer, não consigo ter uma opinião, não consigo fazer uma avaliação, não consigo discernir."

Não estão apenas a fingir, não estão apenas a fazer um jogo para que outra pessoa faça isso por vós. Quando é ansiedade, pode realmente furtá-los, bloquear essa energia de tal forma que deixam de ter esse dom como parte da vossa humanidade.

E o terceiro dom é o de sentir, de ter paixão, de ter compaixão. Os animais sentem, certamente, mas não têm compaixão, não têm paixão como o dom humano que vós tendes. E quando estão dominados, quando estão sufocados pela ansiedade, literalmente não conseguem sentir nesses momentos, nessas horas. Parece e estão entorpecidos.

O quarto desses dons é o dom de precisar, de saber quais são essas necessidades, de querer, de desejar, de preferir -- esses são dons humanos. Ter preferência, ter desejo, ter vontades, ter necessidades de que podem ter consciência. Mas muitas vezes a ansiedade bloqueia isso, de tal forma que realmente não sabem o que desejam, não sabem do que precisam nesse momento. Há certas necessidades... Os mestres

definiram-nas mais do que adequadamente bem, mas, nesse sentido, muitas vezes simplesmente não sabem, e não respeitam a vossa necessidade de sobrevivência ou as vossas necessidades de segurança ou as vossas necessidades de pertença. Não porque sejam necessariamente autodestrutivos, mas por estarem sufocados pela vossa própria ansiedade.

E, portanto,

"Embora eu precise de me levantar e mexer, não consigo! O que eu preciso de fazer é comer. Não consigo! O que eu preciso de fazer é dormir. Não consigo!"

Há aqueles que sofrem dessa insónia, onde estão sempre acordados, sabem que precisam de dormir, mas não conseguem, a ansiedade está a furtá-los a essa necessidade de sobrevivência, de dormir, ou de comer, ou de funcionar corretamente, ou de fazer coisas orientadas para a sobrevivência. Não sabem o que desejam. Aqueles de vós que já estiveram em intensivos viram, por vezes, quando falamos com alguém individualmente, e perguntamos o que querem, e eles não sabem. Não estão a representar (às vezes representam), mas não estão a representar, eles realmente não sabem. Já falámos com pessoas,

"O que devo fazer da minha vida, para a minha carreira?"

E muitas vezes respondemos dizendo:

"O que queres fazer?"

"Não sei."

"Não sabes?"

"Não, realmente não sei. Qualquer coisa que me digam que é o certo, eu faço."

"Não tens qualquer desejo?"

Às vezes isso é verdade porque a ansiedade roubou-lhes o desejo. Não estão a fingir, dizem-no com sinceridade. E esse quarto dom de precisar, querer, desejar, preferir pode ser completamente bloqueado, pode ser-lhes tirado pela ansiedade.

A quinta coisa que a ansiedade pode fazer é furtá-los à imaginação, bloquear-lhes a capacidade de imaginar. Alguns de vós já experimentaram isso de forma muito prática, num fim de semana de meditação, de repente antecipam que vão estragar tudo ou que,

quando meditarem, o vosso eu superior vai parecer uma gárgula ou o próprio diabo ou algo maligno. Ficam petrificados pela vossa própria ansiedade a ponto de não conseguirem visualizar.

É por isso que usamos tantas visões e imagens detalhadas nas visualizações guiadas. Em vez de simplesmente dizer:

"Agora relaxa e vai até ao Mundo Inferior, ou vai ao encontro do teu eu superior e conversa um pouco, e quando terminares, volta, ok?"

Nós dissemos especificamente:

"Vai até àquele refúgio onde vês isto, a cor azul e a relva curvada pelo peso do orvalho, e vês o nevoeiro que paira sobre as fetas férteis, e depois vês o nevoeiro a começar a levantar e o orvalho a escorrer pela lâmina da relva até ser absorvido pela terra. E caminhas e levantas um ramo e passas por baixo dele..."

Todos esses detalhes porque sabemos que o vosso nível de ansiedade pode furtá-los à vossa própria imaginação, por isso queremos guiar essa imagética para vós e convosco, para que possam substituir o que a vossa ansiedade lhes tira. E estender a vossa mão no pó na base da árvore, e sentir esse pó semelhante a flores, e sentir a vossa mão a tocar nas paredes, sentindo o calor contra os teus nós dos dedos. Virar a vossa mão e sentir a carne da palma, apertar e sentir o aperto de volta.

Esse detalhe é um reconhecimento a que a vossa ansiedade pode furtá-los. E, por conseguinte, muitas vezes as pessoas dizem:

"Nunca visualizei tão bem na minha vida. Nunca tive experiências tão profundas e maravilhosas na minha vida."

Certo, porque ultrapassámos a vossa ansiedade ao sugerir-vos visualizações guiadas. E, para ser franco, algumas outras coisas acontecem ao mesmo tempo, mas, ainda assim, isso faz parte do motivo pelo qual o fazemos. Em vez de simplesmente dizermos:

"Vão falar com o vosso eu superior, obtenham as respostas de que precisam, façam o que ele lhes disser para fazer. Obrigado, foi maravilhoso falar convosco. Amanhã vamos falar sobre a longevidade. Perguntai ao vosso eu superior, criai a vossa própria realidade, imaginai-vos a viver duzentos anos, perceberam? Perceberam? Ok! A vossa alma é imortal de

qualquer modo, pelo que simplesmente sejam a vossa alma, está bem? Foi maravilhoso, ok... "

Não resulta, não funciona bem dessa maneira. E sugerimos isso por diversas razões, uma das quais é o dom a que são furtados — a vossa própria imaginação — pela ansiedade que pode estar presente.

Há também um dom que, é claro, consiste no dom de dar e receber. E o último, naturalmente, o dom de se curarem a vós próprios e de curar os demais. Esses dons preciosos, desde a percepção até à cura, são dons que podem ser bloqueados, a que podem ser furtados pelo sufoco da ansiedade — primeiro ponto.

O segundo ponto sobre o que a ansiedade pode gerar ao furtá-los é fomentar o que muitas vezes nos referimos como a Síndrome da Confiança na Perfeição, em que, porque:

"Não confio, ou a minha confiança foi dada e foi destruída, e quero fazer algo para compensar, decido — grande ideia — vou simplesmente ser perfeito. Não posso confiar em mim próprio numa relação amorosa, pelo que tratarei de ser o parceiro perfeito, o amigo perfeito. Não posso confiar em mim no trabalho, de modo que vou ser o trabalhador perfeito, o supervisor perfeito, o chefe perfeito, o terapeuta perfeito, o curador perfeito, o conselheiro perfeito. Isso resolver-me-á o problema. Posso confiar no que estou a fazer?"

Mas o problema, claro, é que “Não posso ser perfeito,” porque a falta de perfeição faz parte da condição humana. Por estardes sempre a mudar, sempre a crescer. A perfeição é estática. E assim, por melhor que façam algo, sempre se sentirão um fracasso quando usam a perfeição como padrão. Porque, por mais bem feito que tenha sido, poderiam sempre tê-lo feito melhor, mais rápido, mais cedo, de forma mais correta, mais elegante, mais aperfeiçoada.

Mesmo quando tiram um A, deveriam tê-lo conseguido mais cedo. Por isso, sentem-se sempre um fracasso. E quando se sentem um fracasso, castigam-se. E castigam os outros também. Então, confiam menos em vós. O que significa que têm de ser *ainda mais perfeitos*, o que por sua vez quer dizer que se sentem um fracasso ainda maior, e que duvidam ainda mais de vós próprios, e que têm de confiar ainda menos em vós, e que têm que ser *ainda mais perfeitos*. E, em pouco

tempo, isso gera um quadro que se sustenta a si próprio. Nem sequer precisa de vós, não precisa de novos estímulos, mas continua simplesmente a girar, e a ansiedade produz ou fomenta esta síndrome no qual muitos de vós ficais presos.

Ela também gera hábitos debilitantes, vícios debilitantes, tanto a nível mecânico como químico. A própria ansiedade, a forma como geram a vossa ansiedade, para muitos de vós, passa por vícios. Também é produzida pela própria ansiedade. Por conseguinte dão por vós presos em comportamentos habituais destrutivos.

Sabem, quando vão candidatar-se a um emprego e bebem dois ou três copos antes da entrevista para *acalmar os nervos...* não resulta, pois não? Ou ficam ali a roer as unhas a pensar:

"Consigo enfrentar isto, sim. Consigo lidar com a responsabilidade. Consigo ser um exemplo, consigo projetar uma imagem positiva para os empregados desta empresa."

A encaracolar os cabelos — que ótima imagem profissional! Ou com outros comportamentos, como bater os dedos incessantemente ou certificar-se de que todas as partes do corpo ainda estão no lugar.

"Consigo enfrentar isto, sim."

Não causa boa impressão. Pode ser debilitante. Pode atrapalha-los, sem dúvida. Mas a ansiedade gera esse tipo de comportamentos.

Além disso, a ansiedade torna as vossas técnicas metafísicas menos eficazes ou mesmo ineficazes. E separa-os, aliena-os da vossa espiritualidade, do vosso eu superior, da relação que têm com Deus-Deusa-Tudo-O-Que-É. Quando estão dominados, ficam entorpecidos, envoltos, separados, alienados da vossa espiritualidade, e tornam as tuas técnicas metafísicas ineficazes ou não eficazes.

Da mesma forma, esse sufoco da ansiedade frequentemente fomenta ou produz, mais claramente, doenças físicas. Isso acontece em cadeia dentro do vosso sistema corporal. Quando sentem ansiedade e *geram* ansiedade, o vosso cérebro, particularmente o hipotálamo, envia um sinal ao tálamo e à hipófise, que libera uma substância química chamada *triptofano*.

O triptofano é um péptido (1) que existe no cérebro; é uma hormona libertada pelo sistema endócrino. E o seu único propósito ao

ser libertado é desencadear um neurotransmissor, uma substância química no cérebro chamada *serotonina*. A serotonina é uma substância química libertada no cérebro, um neurotransmissor que, ao mesmo tempo, os leva a sentir calmos e lhes dá clareza mental. Não há nenhuma droga que tenham conseguido fabricar que possa, artificialmente, produzir esse tipo de clareza e calma simultaneamente. Uma *calma clara* — é isso que a serotonina faz. Bravo! Fantástico! Possuem um sistema cerebral brilhante, um mecanismo maravilhoso.

Quando a ansiedade surge, o triptofano é libertado no sistema endócrino para acionar o neurotransmissor da serotonina, que os levará a sentir-se calmos e clareza de espírito. E isso é maravilhoso e fantástico. Porém, se estiverem a libertar *demasiado* triptofano, isso pode causar danos graves.

O triptofano é uma hormona de crescimento. Existem várias hormonas de crescimento, como as libertadas pela glândula timo durante a adolescência, quando o corpo cresce rapidamente. Precisam dessas hormonas de crescimento para fortalecer os músculos, os ossos.

Já refletiram na mecânica, na pura engenharia mecânica necessária para um corpo crescer de 1,20m até 1,70m? Para aumentar de 40 kg até 70 kg, 80 kg, 90 kg? Já imaginaram no que precisa de acontecer a *cada* osso do vosso corpo, a *cada* músculo? Já pensaram no que acontece a cada veia, a cada artéria, a cada pedaço de pele, a cada tendão? Tudo isso tem de crescer, mas também tem de crescer numa certa proporção para sustentar o peso do corpo, de forma coordenada, de modo que possam funcionar. Um mecanismo maravilhoso que é um verdadeiro milagre da engenharia mecânica, sem dúvida. E é controlado pela libertação de hormonas de crescimento que fazem com que esses ossos cresçam tão rapidamente. Mas, quando atingem a vossa maturidade física, a vossa maturidade biológica, a glândula timo desliga essas hormonas de crescimento. Porque seria devastador se, nos vossos 20, 30, 40 ou 50 anos, os vossos ossos continuassem a crescer como cresceram na adolescência, ou se o resto do vosso corpo aumentasse de tamanho da mesma forma.

Quando começam a libertar essas hormonas de crescimento de novo, correm o risco de ativar latências no vosso corpo. Se tiverem uma

predisposição para a diabetes, o *triptofano* pode desencadeá-la. Se tiverem uma predisposição para o cancro, o *triptofano* pode desencadeá-lo. Se tiverem uma predisposição para uma doença crónica, uma doença intestinal, o *triptofano* e outras hormonas de crescimento podem levá-la a desenvolver-se. E o que nós sugerimos é que, a menos que possam garantir com absoluta certeza que não têm qualquer predisposição para o cancro, para a diabetes, para o lúpus, para a Epstein-Barr, ou qualquer outro problema no vosso sistema imunitário ou nervoso que possa ser ativado e expandido, não é aconselhável tomar hormonas de crescimento.

Sabemos que há quem as compre sem receita ou as obtenha prescritas por médicos. Porque muitos acreditam que, ao atravessar a *Barreira Hematoencefálica*, (2) (*Blood-Brain Barrier*, ou *BBB*, em inglês) — o que é possível ao se tomar hormonas de crescimento de estômago vazio — e ao fazer exercício físico, construirão músculo mais rapidamente. Mas sugerimos que também poderão ativar doenças debilitantes que, de outra forma, poderiam ter permanecido adormecidas no vosso organismo e não se manifestarem. É por isso que não incentivamos ninguém a tomar hormonas de crescimento. E até aqueles que as recomendam, de forma responsável, alertam para todos os tipos de possíveis efeitos secundários — como o declínio da vossa saúde.

Quando sentes ansiedade repetidamente, ao longo de períodos prolongados, uma ansiedade não resolvida pode desencadear esses crescimentos descontrolados. Como é que o cancro se manifesta? Perguntem aos oncologistas e eles dir-lhes-ão que é um crescimento celular descontrolado. O que é um tumor? O que são certos tipos de cancro senão um crescimento celular descontrolado, semelhante ao crescimento acelerado da adolescência? Hormonas de crescimento que se tornaram descontroladas... E uma ansiedade prolongada e constante pode levar à libertação repetida de triptofano, que pode causar esses efeitos.

Mas esse não é o único problema. O outro lado da questão é que a serotonina, essa substância maravilhosa, em excesso, pode ser destrutiva. Falámos sobre as *endorfinas* e a sua capacidade de aliviar a

dor, mas, em excesso, também podem ser destrutivas. Uma libertação excessiva de endorfinas pode provocar depressão e até tendências suicidas. É possível tornares-te viciado nas tuas próprias endorfinas. (3)

A serotonina, quando libertada em níveis adequados, é uma *droga milagrosa*, que só o corpo pode produzir. Mas quando é libertada em excesso, começa a deteriorar o corpo. Começa a atacar os órgãos, começa a deteriorar os músculos. E, por isso, doenças como certas doenças cardíacas, problemas intestinais, doenças do fígado, do pâncreas podem resultar de um excesso de serotonina. Ela acumula-se no sangue, deposita-se nos ossos e, assim, cancros ósseos, problemas na medula óssea e deficiências no sistema imunitário podem ser provocados por níveis excessivos dessa substância.

E, por conseguinte, vão começar a ver e a ouvir falar de um aumento desproporcional de linfomas, de cancros ósseos, de leucemias. Vão assistir a um aumento de doenças cardíacas, problemas nos órgãos internos, doenças sem nome, devido ao aumento exponencial da ansiedade, que leva a uma libertação excessiva de triptofano e serotonina, os quais, em excesso — e *sublinhamos o excesso* — podem ser destrutivos.

Dizemos frequentemente, e muitos na metafísica dizem o mesmo, que a raiva pode provocar cancro. E há quem critique e diga, especialmente no âmbito da medicina convencional:

"Isso é um disparate! Isso são superstições, mitos, crenças sem fundamento. Carece de uma base científica!"

E nós sugerimos que não existe uma demonstração científica disso, mas há uma base científica para tal, que funciona assim: Quando reprimem raiva no vosso íntimo, e a não reconhecem, isso transforma-se em ansiedade. E quando mantêm essa ansiedade dia após dia, ano após ano, libertam triptofano e serotonina. E, em excesso, essas substâncias começam a atacar o corpo, a despertar células cancerígenas que já podiam achar-se presentes, e a transformar certos órgãos, e que fazem com que as células cresçam descontroladamente, e desenvolvam cancro.

É assim que a raiva — não apenas estar zangado no momento, mas o impacto químico acumulado da ansiedade provocada pela raiva

reprimida — pode destruí-los. E a ansiedade está a fazer isso, e essa é uma das formas como os pode sufocar.

Ora bem, isso não quer dizer:

"Oh meu Deus, então agora tenho de garantir que nunca mais sinto ansiedade!"

Não, significa que precisem de aprender a escapar dela. Porque, serotonina em pequenas quantidades é maravilhoso, quando libertadas naturalmente. A clareza mental que ela proporciona é fantástica.

Porém, em excesso... bem, vejam o LSD. (4)

Nos anos 60 e 70, muitos lutaram desesperadamente pelo direito de consumir LSD, justificando-se com argumentos como:

"Bem, Aldous Huxley tomou LSD!"

Sim, o Aldous Huxley experimentou o LSD durante grande parte da sua vida. Mas sabiam que, a quantidade total de LSD que ele tomou ao longo de toda a sua vida, foi menor do que a dose única que muitas pessoas obtêm na rua? O excesso pode destruir, especialmente quando se trata dessas substâncias químicas. O vosso cérebro produz naturalmente LSD, só que em quantidades minúsculas que são seguras e passivas de ser geridas. Mas em doses excessivas, misturadas com outras substâncias duvidosas, podem ser destrutivas.

Da mesma forma, as hormonas de crescimento naturais do vosso corpo, essenciais para a sobrevivência, podem, em excesso, ser destrutivas. E, por isso, uma ansiedade descontrolada pode revelar-se debilitante ou destrutiva para o corpo físico. E porque é importante não apenas dizer:

"Ah bem, então é só isso..."

Por ser importante lidar com isso, bem como essa eficácia no sentido de produzir o efeito físico, sugerimos também que a ansiedade fomenta a sua própria depressão.

E por fim, de forma completa, o que é que a ansiedade faz? Como é que sufoca? Ela bloqueia-os, furta-os ao vosso poder e à vossa capacidade de serem responsáveis pela vossa realidade aqui e agora. No fim de contas, serão responsáveis, mas a ansiedade impede-os de o serem agora. Assim, há várias formas — ela furta-os, bloqueia-os e priva-os dos dons; rouba-lhes e bloqueia-os no vosso poder e na vossa

responsabilidade; fomenta uma síndrome de perfeição; fomenta a depressão; gera maus hábitos debilitantes; produz atividades físicas debilitantes. E torna a vossa metafísica ineficaz, e aliena-os da vossa própria espiritualidade.

Essas são as formas por que a ansiedade, essa *pequena e simples* ansiedade, pode ser sufocante. E quando souberem o que é a vossa ansiedade, quando souberem como a geram e disserem a verdade a vós próprios sobre o que ela pode ou talvez já esteja a fazer convosco, então estarão numa posição, então já terão alinhado e preparado para se libertarem, para escaparem desse sufoco, dessa teia sufocante.

Mas o que queremos que façam agora é uma pausa. E, durante a vossa pausa, claro, façam aquilo que se faz nas pausas. Casas de banho, conversar, esticar as pernas, mas também pensar por um momento e observar por um instante:

"Como é que eu gero ansiedade? Como é que a produzo?"

Qual dessas coisas foi demasiado desconfortável para vós, a ponto de terem praticamente a certeza de que estávamos a usá-los como exemplo? Em que momento sentiram que íamos chamar pelo vosso nome e expô-los, aumentando ainda mais a vossa ansiedade?

"Isso não tem piada nenhuma, porque é que as pessoas estão a rir disso? Isso não tem piada nenhuma, não se devia rir disso, isso é insensível, isso é cruel, não é?!"

Qual dessas coisas funcionou como um catalisador?

"Não, eu não faço isso, mas... ah... aqui está o meu hábito, ou aqui está o meu vício particular, ou aqui está aquilo que eu faço. Agora reparo no padrão; agora consigo perceber como gero a minha ansiedade."

Enquanto caminham pelos corredores, enquanto esperam na fila para a casa de banho, enquanto conversam com alguém... tirem um momento para pensar:

"Como é que eu gero ansiedade?"

Quando voltarem da pausa vamos embarcar numa meditação maravilhosa, uma experiência absolutamente encantadora, seguida de técnicas específicas, formas tangíveis, uma espécie de *buffet* de opções, se quisermos, que poderão usar, que poderão experimentar, e que poderão escolher conforme o que melhor se adaptar ao vosso ser único

e peculiar. Formas de trabalhar para escapar da vossa própria teia, para escapar dessa teia sufocante da vossa própria ansiedade.

E depois concluiremos a noite com a *fusão* — em dois níveis — uma parte dessa fusão será para fins de cura, iniciando o processo de cura de qualquer dano que a ansiedade tenha causado, e a cura da vossa própria ansiedade. E a outra parte, claro, será para que tragam convosco algo que queiram criar. Não precisa de estar relacionado com a sessão de hoje, pode ser qualquer coisa, algo tangível ou intangível, algo que queiram manifestar, que iremos trabalhar juntos de modo a produzir, criar e manifestar.

Então, seja qual for a hora, pelos vossos relógios, dentro de 20 minutos, dentro de 20 minutos regressaremos para começar a meditação. Neste ponto, encerramos com amor e paz (...)

(Meditação transcrita no fim)

A técnica é simples o suficiente para que possam repeti-la por conta própria, para lidar com qualquer ansiedade que queiram descobrir, ou que já conheçam. Podem dar por vós a gerar a vossa ansiedade e, portanto, a desejar:

"Quero atravessar esse redemoinho e passar pelo véu para me libertar desta ansiedade presente."

Sabendo exatamente qual é, ou talvez percebendo que há ansiedade presente, mas que classificam como *flutuante*, sem saber exatamente o que é. Nesse caso, podem consultá-la e descobri-la através desta mensagem. E a isso queremos agora dedicar-nos — técnicas que podem usar. Vamos sugerir várias técnicas. Mas não devem começar no início e tentar praticar cada uma delas. Não, estamos a estender-lhes, por assim dizer, um *buffet*, uma variedade de técnicas diferentes. Algumas irão agradar-lhes, outras não. Algumas irão funcionar convosco, outras talvez não. Algumas podem *enquadrar-se no vosso gosto*, outras podem não revelar-se adequadas.

E essa é a beleza das diversas técnicas — não têm de praticar ou aplicar todas. Podem escolher. São seres únicos. O vosso eu peculiar, maravilhosamente único e particular, encontrará certas técnicas

profundamente eficazes, enquanto outras simplesmente não serão tão úteis para vós. Não porque sejam menos eficazes, mas porque não funcionam tão bem para vós.

Assim, em vez de dizer:

"Ok, esta é a única maneira de escapar. A única forma. Se não fizeres isto, jamais escaparás."

Não, em vez disso, dizemos:

"Aqui estão diversas formas. Agora decidam, explorem, experimentem e descubram quais funcionarão melhor para vós."

Uma técnica que funciona de forma muito poderosa e eficaz é a que chamamos simplesmente de Encontrar a Ansiedade Original.

Porque, em cada um de vós, existe a ansiedade inicial, ou original. Normalmente, tem origem na infância, mas nem sempre. Alguns não experimentaram uma ansiedade sufocante até à adolescência. Contudo, agora, ela está sempre presente no vosso domínio consciente. Porque certas coisas, como a vergonha, podem ter tido início antes da linguagem, antes da memória, antes do registo consciente que têm. Certas aberrações mecânicas e químicas podem ocorrer antes da vossa memória, até mesmo antes desta vida.

Mas a ansiedade, por ser indefinida, por ser esperada, antecipada, sem precedentes ou colocada de forma errada, é consciente.

E, por isso, têm a linguagem e a memória da vossa ansiedade original, porque antes disso não era ansiedade. Podiam ter ficado zangados, mas a ansiedade original está na vossa memória, ao vosso alcance.

E, por isso, muitos de vocês vão perceber que, ao regressarem à ansiedade original, podem descobri-la de várias maneiras: através de um redemoinho, pedindo simplesmente para ver essa ansiedade original, ou trabalhando com o vosso Eu Superior, ou com qualquer um daqueles amigos invisíveis com quem já aprenderam a trabalhar.

Há quem explore o plano causal – aqueles que gostam desse tipo de exploração – ou quem desça ao submundo da mente,

quem siga esse caminho, para entrar nesses mundos e energias e aí encontrar ou compreender a ansiedade original que sentiram.

Qual foi a raiva original, não qualquer raiva, mas aquela que não reconheceram? Ou a dor original tão profunda que não a conseguiam nomear, não porque tivessem medo dela, mas porque não a compreendiam, não sabiam o que era – agora sabem, naquela altura não sabiam. Qual foi o medo original que vos sufocou, que não quiseram identificar? Ou a autopiedade? Pode ter acontecido na infância, ou pode só ter surgido como ansiedade sufocante na puberdade, quando tudo parecia desmoronar-se dentro de vocês e tinham de lidar com um mundo completamente fora de controlo.

Talvez, para alguns de vocês, tenha sido um erro original, um erro que realmente cometeram, que de facto fizeram, e que se tornou a ansiedade original, com aquela antecipação constante de erro repetido. Conhecemos alguém que carrega um nível tremendo de ansiedade, todo ele centrado na expectativa do erro. A ansiedade original dele aconteceu quando era rapaz. Ele e a irmã, como as crianças fazem, estavam no banco de trás do carro a brigar, a implicar um com o outro, a fazer barulho. Os pais, lá à frente, iam dizendo: “Parem com isso, parem com isso, parem com isso...”, como os pais sempre fazem. “Parem com isso senão eu vou aí atrás e acabo com isto!” E, no meio dos empurrões, ele empurrou a irmã contra a porta, que se abriu, e ela voou para fora do carro e morreu. Foi um erro, um erro enorme, inesperado, mas que aconteceu. A partir daí, ficou com a expectativa constante de que iria fazer algo horrivelmente errado, um erro que não poderia ser corrigido. Essa foi a ansiedade original dele, que se construiu assim.

Pode ter sido a vossa humilhação original, ou a rejeição, talvez o abandono que trouxe vergonha, ou a traição tão grande que se tornou a raiz e a fonte de todas as ansiedades sufocantes que vieram depois. Podem ter alguma ansiedade ligada à raiva

que não identificam, mas que não vos sufoca. A vossa ansiedade sufocante pode vir da humilhação, da rejeição, da traição ou do abandono. Podem antecipar erros – e isso gera ansiedade em qualquer pessoa – mas não ao ponto de vos sufocar, de vos incapacitar ou de vos derrubar, só o suficiente para vos incomodar um bocadinho. Mas está sempre lá. Qual foi o original?

Alguns de vocês viveram na infância um êxtase total e depois viram-no desmoronar-se à volta, porque não tinham capacidade para o segurar, e decidiram que eram maus, errados, defeituosos, falhados. Criaram assim uma ansiedade ligada a uma felicidade sem precedentes, a uma alegria que nunca mais voltariam a ter, ou que, se tivessem, traria sempre o medo de que lhes fosse tirada. Porque foi.

Não é só teoria, não é só filosofia – aconteceu. Qual foi esse momento, essa idade de ouro na vossa infância ou adolescência? Onde foi que deram a vossa confiança, tão inocente ou tão belamente, só para a verem despedaçar-se, e ainda sentirem a ferida, o corte, a dor, nunca mais querendo confiar outra vez?

Para encontrarem essa ansiedade original, quando a encontrarem, experimentem-na, sintam-na... não estamos a dizer para a evitarem ou fugirem dela. Sintam-na, vivam-na, passem por ela, revivam-na. Revivam-na, voltem a vivê-la, repitam o processo. Mas sejam a pessoa que eram naquela altura. Não fiquem só a observar – comecem por aí, mas depois sejam mesmo essa pessoa. Porque, na vossa vida adulta, talvez essa situação já não vos cause ansiedade tremenda, mas naquela altura causava.

Então, sejam essa criança ou esse adolescente e revivam o momento, revivam-no, revivam-no, até que ele perca intensidade, até que consigam atravessá-lo sem que tudo volte a acontecer dentro de vocês. Depois, reproduzam o momento ao contrário, como se fosse um filme e vocês fossem o editor: para

trás, para a frente, para trás, para a frente, para trás – não para vos dessensibilizarem, mas para libertarem a carga emocional, para soltarem a energia que ficou presa ali.

E depois de terem reproduzido o momento para a frente várias vezes, para o libertar, e depois para a frente e para trás mais algumas, para libertar ainda mais, tirem-no completamente do contexto. Se são pessoas que apreciam grandes tragédias e tendem a viver a vida em proporções trágicas, transformem-no numa tragédia grega: imaginem coros ao lado, de toga, a cantar enquanto a cena se desenrola. Uma tragédia grega tem sempre coros, e enquanto revivem o momento, eles cantam:

“Humilhação, humilhação, humilhação... fizeram-no outra vez, fizeram-no outra vez...” Ou algo assim, tirando o momento do contexto original, dando-lhe outra perspetiva.

Ou transformem-no numa comédia pastelão, com música de piano de vaudeville ao fundo. Ou imaginem-no como um número das Rockettes, com as dançarinas a dar pontapés altos ao ritmo do acontecimento, ou como uma produção de Busby Berkeley, transformando a vossa humilhação original num grande espetáculo musical.

Ao passarem por este processo de libertação da ansiedade original, as outras ansiedades vão-se libertar muito mais facilmente. O sufoco deixa de existir e vocês escapam, porque a ansiedade original finalmente ficou livre. Essa é uma técnica, uma abordagem.

Uma segunda técnica que podem usar é compreenderem como criam a ansiedade agora e encontrarem uma maneira menos destrutiva de a expressar.

Porque a ansiedade sufoca. E se não a libertarem, não conseguem escapar dela. Ela sufoca-vos. E como escapar do sufoco enquanto se está a sufocar? Precisam de a libertar através da ação. Mas se essa ação for destrutiva, encontrem uma maneira menos destrutiva de a expressar. Descubram algo

diferente, se perceberem que a forma de lidar com a ansiedade tem sido um hábito prejudicial.

“Vou rompê-los. Vou rompê-los. Não vou continuar com estes maus hábitos.”

Não. Encontrem uma alternativa. Em vez de dizerem agora:

“Quero torcer a minha cabeça e arrancá-la. Quero morder o meu dedo até sangrar. Quero cutucar, beliscar, bater, percutir o caminho através da tarde, seja como for.”

Ok.

“Eu sei que estou a sentir ansiedade porque estou a fazer isso. Mas qual é outra forma? O que posso fazer de forma mais construtiva?”

Talvez, se viverem num ambiente onde possam sair para o exterior e gritar, possam fazê-lo. Talvez seja isso. Saiam para o exterior, vão até à porta dos fundos e soltem um grito bem alto. Para outros, isso pode ser muito perigoso no bairro onde vivem. Então talvez o façam de forma meditativa, fechem os olhos e gritem no topo da vossa voz dentro de vocês. Talvez possam correr. Aqueles de vocês que gostam de desporto e gostam de correr, talvez possam sair e correr um ou dois quilómetros, ou o que for, para libertar a ansiedade dessa maneira. Esse regime de exercício no qual querem envolver-se pode ser uma forma de canalizar a ansiedade e libertá-la assim.

Ou sugerimos qualquer outro método que possam encontrar e que seja menos destrutivo. Muitas vezes sugerimos às pessoas que tenham um bloco de ansiedade. Um desses blocos de desenho muito baratos, feitos de papel reciclado, de preferência, e que possam usar com uma caneta grossa ou um lápis de cera, algo com o qual possam aplicar força, e simplesmente rabiscar a vossa ansiedade. Rabisquem numa página, depois noutra, e noutra. Se usarem uma caneta muito fina, vão perder a ansiedade, porque a ideia é libertá-la de forma não destrutiva.

Alguns podem encontrar alívio ao dizerem:

“Ok, vou libertar a minha ansiedade limpando a cozinha, lavando as janelas, arrumando aquele armário, e vou lançar-me nessa atividade específica para descarregar a ansiedade, para a libertar de forma menos destrutiva.”

Dessa forma, não ficam presos nela, não ficam sufocados por ela.

Agora, esta técnica sugerimos que seja complementada com a terceira técnica, que consiste em identificarem o que realmente é a vossa ansiedade. Quando se apanharem a entrar no papel de mártir, a entrar numa luta, a cair no padrão da preocupação, a recorrer a um comportamento químico ou mecânico viciante, quando notarem que estão a escorregar para a depressão, para a retidão moral, para a procrastinação ou qualquer outro mecanismo vosso, apanhem-se e digam:

“Ok, estou a sentir ansiedade. O que é isto? Estou zangado? Estou magoado? Estou a sentir medo? Há uma autopiedade que estou a recusar identificar? Estou a antecipar um erro? Deixa-me olhar, o que se passa? Estou a antecipar uma humilhação agora? Ou um abandono? Uma rejeição? Uma traição? O que está a acontecer? Estou demasiado feliz? É isso? Tive demasiados dias de felicidade e está a correr demasiado bem, por isso sinto que preciso de acabar com isso para quebrar a tensão? E agora estou a sentir ansiedade porque estou num território desconhecido? É isso? Ou estou a confiar em algo ou alguém quando não devia? Estou a confiar cegamente? Estou a dar a minha confiança a alguém que não a merece? Ou estou a confiar numa situação que não é apropriada?”

Se identificarem a vossa raiva, já não sentirão ansiedade. Vão sentir raiva, e isso sim, mas não ansiedade.

“Qual é a diferença?”

Porque a raiva expressada não vos sufoca.

Quando expressam a raiva, quando a identificam e a libertam, ela não vos bloqueia, não gera a síndrome da perfeição

e da confiança, não cria maus hábitos, não vos separa da vossa espiritualidade, não vos incapacita fisicamente.

A raiva expressada não gera doenças, pelo contrário, é algo muito saudável de fazer.

A dor que não é expressada pode gerar todos os tipos de problemas nas costas, pode causar a deterioração da vossa coluna vertebral. Dizem que é “velhice”, mas sugerimos que não, que é dor reprimida. No caso das dores nas costas, quase sempre é dor emocional acumulada que finalmente vos alcançou. Porque a dor armazenada produz reações químicas no sistema nervoso que afetam diretamente a vossa coluna.

E sugerimos que, ao identificarem e admitirem:

“Estou magoado.”

Então estarão a sentir dor, mas não ansiedade.

“Agora estou magoado.”

E é melhor sentirem dor do que ansiedade, porque a dor expressada não vos fará mal. Da mesma forma, se estão a sentir medo, enfrentem-no. Têm técnicas para lidar com o medo. Se sentem autopiedade e reprimem esse sentimento, chamando-lhe “ansiedade flutuante”, ele torna-se ainda mais tóxico e prejudicial. Em vez disso, digam a vocês mesmos a verdade:

“Neste momento, estou a sentir pena de mim mesmo. Agora posso olhar para isso e perguntar: porquê? O que quero fazer em relação a isso?”

Se estão a antecipar um erro, lidem com isso, enfrentem-no, trabalhem nisso, joguem-no na vossa mente, para que não tenham de vivê-lo fisicamente. O vosso sistema nervoso simpático não distingue entre o que imaginam e o que realmente fazem. Então, se o jogarem na imaginação, não precisarão de passar por isso fisicamente.

“Mas isso não irá criar a situação?”

Não, se a vossa intenção for libertá-la. Têm formas de limpar a vossa ansiedade, ou melhor, de libertar as vossas humilhações

e feridas. Mas para isso, têm de as admitir e dizer a verdade a vocês mesmos.

E enfrentem o facto de que:

“Neste momento, estou prestes a lançar a minha vida no caos porque estou a sentir-me demasiado feliz.”

Há métodos e formas de trabalhar com isso. Trabalhem a vossa valorização pessoal e usem especialmente a gratidão.

Outras vezes, quando estão nesse limite e prestes a lançar a vida no caos simplesmente porque estão a divertir-se demasiado, porque estão demasiado felizes ou com demasiada alegria por um período de tempo prolongado, sem precedentes, a gratidão e a valorização são ferramentas que podem realmente contrariar isso, como antídotos. Mas têm de dizer a vocês mesmos o que está a acontecer.

Da mesma forma, se estão a confiar de forma inadequada, parem! Não confiem cegamente, não confiem em alguém que não merece essa confiança e não confiem quando a confiança não é necessária. Não façam isso! E vão ficar surpreendidos:

“Estou a sentir toda esta ansiedade, toda esta ansiedade porque estou a confiar na pessoa errada...”

Parem de confiar nela. Isso resolve.

“Quero bater em mim mesmo.”

Não, não o façam. Apenas parem de confiar quando a confiança não é apropriada. E assim, ao identificarem o que está realmente a acontecer e ao libertarem a verdadeira causa, têm uma técnica que podem usar. Muitas vezes pode ser usada em conjunto com a segunda técnica ou como uma técnica independente, para se libertarem da teia sufocante.

Uma quarta maneira de fazer isso, de trabalhar para se libertarem, é através da meditação, a meditação do redemoinho que já descrevemos. Mais uma vez, é simples o suficiente para repetirem sozinhos, e vai ficar gravada na sessão desta noite,

para que esteja disponível para aqueles que preferem ouvir a orientação em vez de a fazerem por si próprios.

Outra técnica é a utilização dos ecrãs, algo que, de certa forma, já fizeram esta noite. Podem saber qual é a vossa ansiedade:

“A minha ansiedade, talvez a original ou talvez a que estou a sentir agora, é uma raiva que não quero identificar.”

Então, atravessem o vosso ecrã da raiva. Configurem-no, coloquem-no, fixem-no no lugar para que fique seguro, aproximem-se dele e empurrem-se através dele. Agora, aqueles que não querem largar a sua raiva:

“Não quero largar a minha raiva, etc.”

Podem achar que é uma tarefa realmente difícil, e que precisam de trabalhar muito para conseguir passar através dela. Quanto mais imaginativos forem, quanto mais emocionalmente envolvidos estiverem, mais bem-sucedidos e positivos serão os vossos resultados. Se apenas configurarem o ecrã e disserem:

“Oh, ali está um ecrã da raiva, pronto, passei por ele, não resultou.”

Podemos apostar que não resultou mesmo. Mas se realmente se esforçarem para atravessá-lo, porque sabem que está ali, vão notar a diferença. Ou então, podem usar ecrãs do medo, da dúvida, ou qualquer outro.

E esta técnica pode ser adaptada a qualquer outra área da vossa vida. Não precisa de ser apenas com ansiedade, pode ser com qualquer emoção que estejam a sentir e que não queiram mais sentir.

Podem configurar esse ecrã, rotulado no topo com a emoção correspondente: raiva, dor, medo, piedade, fúria, culpa, retidão, autoindulgência, arrogância. Qualquer um desses. E podem configurar dois ou três, e atravessá-los, atravessá-los, porque funcionam particularmente bem com a ansiedade, uma vez que já a identificaram. Caminhem através dos ecrãs e filtrem-

na de vocês, como se estivessem a empurrá-la através de uma gaze ou de um pano fino. Só que este é um ecrã afiado, que corta sem deixar marcas. Uma malha tão pequena que apanha tudo, filtrando-a completamente para fora de vocês.

Agora, quando trabalharem com os ecrãs, é sempre valioso voltar atrás e recolher a gosma, como lhe chamamos. Porque, como sabem, a energia nunca se perde, apenas se transforma. Então, o que acontece?

Imaginem os desenhos animados da vossa infância. Quando o Road Runner atravessava uma cerca, deixava um contorno perfeito do seu corpo no buraco. É isso que vão ver. Se atravessarem o ecrã dessa forma, vão ver o vosso próprio contorno deixado para trás, com os braços afastados, etc.

Esse é o vosso molde de gosma.

Então, voltem ao outro lado e recolham a gosma. E, se já alguma vez limparam um filtro de algodão de uma máquina de secar roupa, sabem que o melhor método é usar o próprio algodão para recolher o restante. O mesmo se aplica aqui. Peguem na gosma e puxem-na para baixo, desde a cabeça até ao pescoço. Puxem-na pelos braços, caso tenham ficado para trás. Juntem tudo, recolham tudo, e formem uma bola com essa energia.

Então, apertem-na, expulsem o ar, espremam-na, compactem-na até que caiba dentro das vossas mãos. Mantenham-na ali. E depois esperem até que se transforme em luz. Apenas esperem, em meditação.

“Oh, agora espera um pouco... Agora está a ficar leve, agora está a ficar luz.”

E agora podem fazer uma de duas coisas. Na meditação desta noite, podem abrir as mãos e libertá-la, ver essa pequena bola de luz a subir, flutuando como uma bolha. Libertem-na.

Ou, dependendo do tipo de energia, pode ser algo positivo agora.

“Toda a minha raiva, toda a minha fúria transformou-se em entusiasmo. O que quero fazer com esse entusiasmo?”

Espalhem-no sobre vocês. Simplesmente cubram-se com ele. Porque aquilo que antes era a vossa raiva e fúria transformou-se agora em entusiasmo. Ou a vossa dor transformou-se em motivação e ambição positivas. Então podem querer espalhá-la sobre vocês, cobrindo-se com essa luz brilhante e maravilhosa.

“Não desperdicei essa energia, transformei-a e estou a usá-la.”

E vão ficar surpreendidos com o quão poderoso e eficaz isso pode ser.

Agora, duas pequenas variações que podem usar.

Uma delas é que, por vezes, estes ecrãs são difíceis de atravessar. Então, em vez de os colocarem em pé, coloquem-nos deitados, suspensos no ar, e subam a uma plataforma ou escada. Usem o peso do vosso corpo. Sim, usem a gravidade e simplesmente saltem. Façam um belo e glorioso salto metafísico de barriga, se preferirem.

Caíam sobre o ecrã com os pés e deixem o peso do vosso corpo puxar-vos para baixo, atravessando o ecrã. A gosma estará lá, e depois podem descer e recolhê-la. Usem a gravidade a vosso favor. Em vez de atravessar o ecrã a empurrar, apenas deem-se sobre ele e esperem até que afundem lentamente.

Não precisam de fazer qualquer esforço. Apenas fiquem ali e esperem até que vos afunde completamente. É maravilhoso.

Agora, há algo que podem fazer nesse sentido, que podem usar no momento, percebem?

Se alguém aparece na vossa secretária e diz:

“O chefe quer ver-te agora.”

Oh, oh! Sim?

“A chamada telefónica que estavas à espera há uma semana e meia, estão na linha.”

De repente, sentem a ansiedade a invadir-vos, num turbilhão. Pode sufocar-vos e mal conseguem funcionar. Bem, não têm tempo, talvez, para recuar até à ansiedade original do momento,

“Tenho de voltar atrás e libertar uma ansiedade original de quando tinha cinco anos, mas não tenho tempo para isso. Não posso fazer isso agora. Não posso parar para rabiscar num bloco, não posso dizer ‘espera aí, tenho de correr um quilómetro e meio antes de atender a chamada’.”

Sair para gritar lá fora, também não vai funcionar. Então, o que podem fazer nesse sentido é configurar um ecrã naquele exato momento. O telefone está em espera? Configurem um ecrã, levantem-se, deem a volta à secretária, passem através do ecrã e voltem, e atendam a chamada. Ou então, coloquem o ecrã entre a vossa secretária e o escritório do vosso chefe.

Agora, não querem necessariamente fazer isso de forma óbvia. Se começarem a gesticular ou a parecer perdidos enquanto atravessam o ecrã, as pessoas podem achar que enlouqueceram. Então, em vez disso, podem simplesmente atravessá-lo com uma certa graça, mas sabendo exatamente o que estão a fazer: deixar a ansiedade do lado de fora.

Alguns de vocês conseguem funcionar maravilhosamente bem como adultos, exceto quando se trata de se relacionarem romanticamente com outra pessoa. De repente, transformam-se em crianças de cinco anos, não é?

Então, podem colocar um ecrã para filtrar a criança à porta. Deixar as vossas armas à entrada, por assim dizer, ou deixar a vossa criança interior do lado de fora, filtrando-a.

Podem usar esta técnica de várias formas, mas funciona de forma particularmente poderosa e eficaz com a vossa ansiedade. Basta filtrar os componentes da ansiedade para fora de vocês, para que possam escapar à sua influência, deixar tudo para trás, transformá-la ou simplesmente deixá-la para trás.

Outra técnica, e a última que mencionamos esta noite, é uma técnica muito poderosa e profunda: pedir ao vosso eu superior para trabalhar convosco enquanto dormem.

Isso pode ser feito simplesmente ao deitarem-se à noite. Quando apagarem as luzes e estiverem prontos para dormir, tirem um momento, relaxem, sintam a presença do vosso eu superior convosco e digam:

“Enquanto durmo, por favor, remove a minha ansiedade. Por favor, levanta esta teia sufocante de ansiedade, seja aquela ansiedade, seja outra, ou mesmo que ainda não a tenha identificado. Levanta-a para que eu possa identificá-la e libertar-me dela. Peço-te que trabalhes comigo enquanto durmo para remover a minha ansiedade.”

E depois adormeçam.

Ao acordarem de manhã, não se surpreendam se a ansiedade tiver desaparecido.

“Dormi sobre o assunto,” como se costuma dizer. E, de alguma forma, de manhã tudo parece diferente, porque está diferente. Porque houve uma mudança real, pois pediram ajuda enquanto dormiam.

Outra variação desta técnica é tirar uma sesta.

Se se sentem completamente ansiosos e não sabem o que fazer, deem-se para uma sesta e, antes de adormecerem, digam a vocês mesmos:

“Enquanto durmo, por favor, remove esta ansiedade.”

Agora, sugerimos que esta sesta não dure menos de 45 minutos e não mais de duas horas. Se for menos do que isso, pode não haver tempo suficiente para o processo acontecer. Se for mais do que isso, passa a ser um escape.

“Estou ansioso, vou para a cama e fico lá três ou quatro dias, sem sair debaixo dos cobertores...”

Isso não é o que estamos a sugerir. Estamos a falar de uma sesta projetada especificamente para vos libertarem da teia sufocante.

Portanto, pode ser no meio da tarde. Agora, é óbvio que alguns de vocês, dependendo do trabalho que têm, não podem fazer isso. Mas têm fins de semana ou dias de folga nos quais podem decidir, a meio do dia, experimentar esta técnica.

“Não estou cansado.”

Não faz mal. No meio da tarde:

“Vou deitar-me, pedir ao meu eu superior que liberte esta ansiedade, vou definir o alarme e dormir durante 45 minutos. Definir o alarme para não dormir indefinidamente. Talvez nem adormeça, mas, ainda assim, estou a afastar a ansiedade com a ajuda do meu eu superior.”

Pode ser de manhã, uma ideia um pouco estranha. Levantem-se de manhã e depois, por volta das dez, voltem a deitar-se para dormir até às onze. Parece ridículo? Não, se o estão a fazer para se libertarem da ansiedade.

Aqueles que já experimentaram isso, e alguns de vocês certamente já, sabem como é deitar-se numa rede ou simplesmente adormecer no meio da tarde. É algo maravilhoso. Se não dormirem demasiado tempo. Se dormirem demasiado tempo, ficam desorientados, pior do que antes, sentem-se grogue o resto do dia. Mas se o fizerem corretamente, se acertarem no tempo certo, uma sesta à tarde pode ser particularmente útil para libertar a ansiedade. Ou então ao início da noite.

Chegam a casa, despacham as vossas tarefas, fazem o que precisam de fazer, e quando chega às oito da noite, em vez de se afundarem na televisão, podem dizer:

“Acho que vou tirar uma sesta de uma hora.”

E então, das oito às nove da noite, acordam e continuam com o resto do vosso dia, e depois vão para a cama

normalmente, porque usaram esse tempo para libertar a ansiedade.

Outra forma de tirar uma sesta é o que chamamos de micro-meditação.

Agora, ao trabalhar e compreender a estrutura do Conselho dos 12, sabemos que a entrada no reino sagrado acontece através de um estado de micro-meditação.

A micro-meditação também é utilizada para aqueles que continuam connosco ao longo do fim de semana, quando começamos a trabalhar na reestruturação do ADN, a reorganizar certas mensagens codificadas. Esse processo é iniciado e sustentado no meio dessa experiência por meio de micro-meditações, mas isso é outro tópico.

O que queremos dizer com micro-meditação?

É uma meditação dentro de uma meditação, onde se tornam totalmente imóveis. Agora, sempre dizemos que podem meditar e, ao mesmo tempo, podem cruzar e descruzar as pernas, podem mexer o corpo, inclinar a cabeça para um lado, endireitá-la novamente. Se a boca estiver aberta e estiverem a babar, podem fechá-la e está tudo bem.

Se tiverem comichão, podem coçar. Se tossirem, não há problema, isso não vai arruinar a vossa meditação.

“Oh não, tossi! Agora não vou conseguir evoluir espiritualmente!”

Não. Se o vosso crescimento é tão frágil, então há outros problemas em jogo.

“Não alcancei a iluminação porque tossi?”

Não. Se acham que é isso que vos impede, então há algo mais profundo a acontecer aí. Mas, de qualquer forma, na meditação normal, podem fazer essas pequenas coisas sem problema.

Agora, uma micro-meditação é diferente. Neste caso, entram num estado meditativo e, dentro desse estado, entram ainda mais profundamente ao abrandarem tudo.

A forma de entrar numa micro-meditação é simplesmente visualizar ou sentir tudo a abrandar.

Como se estivessem a observar o ponteiro dos segundos de um relógio:

“Um... dois... três... quatro... cinco... seis...”

Até que ele pare.

Sentem a vossa respiração a abrandar até que pare. Não para realmente, mas sentem como se tivesse parado.

O vosso coração a bater, a abrandar, a abrandar até que pare.

De forma figurativa, como dizemos, até que o sangue nas vossas veias deixe de fluir. Nada se move. Nada se move.

Sentam-se ou deitam-se, e não fazem um único movimento. Nem um pestanejar, nem um pequeno tremor na sobrancelha. Tudo fica imóvel.

Se entrarem nesse estado e, de repente, sentirem uma comichão, então recomecem. Reentrem no estado. Comecem de novo, abrandem tudo até parar.

“Mas não consigo ficar imóvel.”

Conseguem, sim. E podem parar tudo. Parar tudo até que tudo cesse.

Agora, uma micro-meditação, uma vez iniciada, pode durar cinco minutos, dez, quinze, vinte, ou até trinta minutos. Normalmente, não dura mais do que isso. Durante esse período, entre cinco a trinta minutos, vão sair dela espontaneamente.

Pode acontecer com uma respiração profunda repentina. Pode ser que, de repente, sintam como se tivessem acabado de sair de um espaço profundo, ainda em meditação.

Ou então, o vosso corpo pode tremer por completo para vos trazer de volta. E aí saberão que o trabalho foi feito.

Enquanto estão nesse estado, não estão a pensar em nada. Não estão a visualizar nada. Não estão a pedir nada. Apenas estão suspensos.

Muitas vezes, antes de entrar na micro-meditação, podem dizer:

“Certo, meu eu superior, quero que me ajudes enquanto durmo a libertar esta ansiedade.”

Depois, entram na micro-meditação, ficam ali por dez ou quinze minutos, saem dela e então saem completamente do estado meditativo. E estão livres da ansiedade.

Agora, ao descrevermos isto, pode parecer demasiado simples. Mas, quando o fizerem, vão perceber que é mesmo assim tão simples. E funciona. Essa é a parte fenomenal disto: funciona.

A micro-meditação pode ser usada de várias formas. Já a utilizámos de diferentes maneiras, mas é particularmente poderosa no que toca à ansiedade.

Também podem usá-la para procurar respostas, encontrar soluções, regenerar energias.

Frequentemente, o canal descobriu que esta técnica funciona muito bem, especialmente porque passamos tanto tempo em estados de transe e meditação profunda.

É muito fácil para ele entrar num estado de micro-meditação de total suspensão, e muitas vezes, quando está no escritório a trabalhar, com cerca de quatro horas de trabalho pela frente e apenas duas horas para o completar, pode sentir a chegada do martírio. O telefone começa a tocar a cada dois segundos com perguntas sobre isto ou aquilo, e ele sente o peso a crescer dentro de si, a respiração a ficar mais curta, o temperamento a tornar-se mais impaciente, e o martírio a instalar-se.

Então percebe:

“Ok, tenho uma escolha aqui. Ou entro no papel de mártir, arrependo-me depois, caio no padrão habitual e acabo por ser punitivo, ou...”

E, nesse momento, muitas vezes sobe as escadas e senta-se na sua cadeira de meditação.

Agora, cadeira de meditação é simplesmente a cadeira onde ele medita. Não há nada de especial nela, é simplesmente uma cadeira reclinável qualquer.

“Ah! A cadeira de meditação! Tenho de ter uma!”

Não. Qualquer cadeira onde se sentem para meditar pode tornar-se a vossa cadeira de meditação. É só uma cadeira.

Então ele sobe, senta-se, reclina-se e reconhece:

“Ok, preciso de fazer a minha meditação agora para conseguir terminar o que tenho de fazer.”

Ou, quando está bloqueado num determinado problema e não consegue encontrar uma solução, recorre à micro-meditação. Entra nesse estado e permanece ali por 15 a 20 minutos, completamente suspenso. Depois, ao sair da meditação, volta para o escritório, e de repente, o telefone já não toca com tanta frequência, e no tempo restante – que agora pode ser apenas uma hora e meia – consegue completar as quatro horas de trabalho, porque tudo simplesmente encaixa e flui.

Ele sabe que é a magia da técnica. Não há nada de errado nisso.

“Fantástico! Não é maravilhosa a metafísica?”

E sugerimos que esta prática pode funcionar de forma muito clara e bela em várias aplicações. Uma das mais poderosas e importantes é pedir ajuda ao vosso eu superior enquanto dormem, sob a forma de uma micro-meditação.

Estas são técnicas que podem usar. Talvez descubram que a micro-meditação vos atrai, ou talvez não. Talvez pensem:

“Não consigo. Se me deitar à tarde, estou fora o resto do dia.”

Se for esse o caso, podem usar outras técnicas. Os ecrãs podem funcionar incrivelmente bem para vocês.

Aqui têm um conjunto de técnicas. Algumas funcionam em conjunto, outras podem ser usadas individualmente. Mas não têm de começar do topo da lista e gastar três horas a tentar libertar a ansiedade, só para depois se preocuparem com o tempo perdido e perguntarem:

“E agora, o que faço com todo esse tempo desperdiçado?”

Sugerimos que escolham as técnicas que funcionam para vocês.

Reconheçam qual é a vossa ansiedade, entendam como a expressam, compreendam o que ela vos está a fazer e digam a verdade a vocês mesmos sobre isso. Depois, encontrem o vosso próprio método de libertação.

Esses quatro passos – identificar o que é, perceber como a manifestam, compreender o que ela vos está a fazer e aplicar o vosso método único e particular de escape – permitir-vos-ão escapar da teia sufocante da ansiedade que pode já estar a prender-vos.

E, à medida que avançam na vossa jornada espiritual e metafísica, à medida que despertam neste ano e nesta década, como criadores da vossa realidade, como cocriadores do vosso destino, podem fazê-lo sem os danos, sem o sufocamento, sem as armadilhas que a ansiedade de outra forma criaria.

Podem sentir ansiedade, mas podem escapar ao seu sufocamento. Podem reduzir a ansiedade e libertar-se do seu efeito sufocante.

Notas

(1) Péptido ou peptídeo distingue-se das proteínas unicamente pela cadeia curta ou longa de aminoácidos que contém, e desempenham várias funções no organismo, como: hormonas (ex.: insulina), neurotransmissores, antibióticos naturais, regulação de processos celulares. Eles acham-se presentes naturalmente no corpo e também são usados em medicamentos, suplementos e produtos de cuidados com a pele, onde ajudam a estimular a produção de colágeno, reduzir rugas e melhorar a firmeza da pele. Em resumo, os peptídeos são os "blocos de construção" básicos que formam as proteínas, essenciais para muitas funções biológicas.

Na relação que têm com a ansiedade, os peptídeos atuam de formas variadas: alguns aumentam ou regulam respostas de estresse e ansiedade (efeitos ansiogênicos), enquanto outros têm propriedades ansiolíticas (reduzem a ansiedade), sendo estudados como alternativas mais seguras a medicamentos tradicionais como benzodiazepinas.

Muitos peptídeos são neuropeptídeos (produzidos no sistema nervoso), que modulam neurotransmissores como GABA, serotonina, dopamina e encefalinas, e influenciam o eixo hipotálamo-pituitário-adrenal (HPA), responsável pela resposta ao estresse.

(2) A Barreira Hematoencefálica aqui referida é uma ‘armadura’ que protege o cérebro de toxinas, bactérias e remédios indesejados, (à exceção do oxigénio, glicose e certos peptídeos), que os ansiolíticos conseguem atravessar de modo a ajudar a reduzir a ansiedade.

(3) As endorfinas são um grupo de peptídeos opioides endógenos (produzidos naturalmente pelo corpo) que atuam de modo semelhante à morfina, só que são produzidos internamente, destinam-se à redução da percepção da dor e são libertadas em situações de dor física, parto e, ou, lesões, e produzem sensação de bem-estar, redução do estresse e ansiedade, e do humor e apetite. Em resumo, são os analgésicos e antidepressivos naturais do sistema corporal. Todavia, baixos níveis de endorfina são responsáveis pela depressão.

(4) O LSD (Dietilamida do ácido lisérgico) não é um peptídeo – é uma molécula pequena, sintética, derivada de um fungo, com estrutura química específica que o torna altamente solúvel em gordura, e que por

isso passa rapidamente do sangue para o cérebro e, ao imitar a serotonina (um neurotransmissor chave no humor e ansiedade), se liga fortemente aos recetores do cérebro e altera a conectividade deste e (quando controlado), diminui os níveis de estresse e ansiedade crónica e a depressão, mas que, em níveis elevados de dose pode aumentar a ansiedade e, ou, o pânico. Daí o termo ‘bad trip’, ou experiência psicodélica negativa, com paranoia, pânico, alucinações, etc.

Meditação

Bem, enquanto nos preparamos para vos levar numa meditação, queremos só esclarecer alguns pormenores do que vai acontecer nesta meditação. Vocês vão, como sempre nas meditações que fazem connosco, para um lugar seguro, e esse lugar seguro, talvez parecido com sítios onde já estiveram antes, vai ser à beira de um rio, seja lá o que isso vos trazer à cabeça, a imagem que vos vier, à beira-rio.

Bem cedo na meditação, vocês vão entrar no rio, vão andando para dentro, cada vez mais fundo, sentindo a água, percebendo-a. Quanto mais se envolverem a sentir, quanto mais se envolverem a imaginar, mais eficaz, mais poderosa, mais bem-sucedida vai ser a vossa experiência. Quando a água estiver quase ao nível dos ombros, em vez de saírem, vão esperar até que a água passe da cabeça. Nesse momento, vão dobrar os joelhos, fazendo assim uma escolha consciente de mergulhar, em vez de deixar que aconteça por acaso com o fundo do rio a descer. Portanto, ao dobrarem os joelhos para mergulhar, vão poder respirar debaixo de água sem qualquer problema.

Depois, vão subir à superfície de forma leve e vão flutuar, quer já tenham flutuado algum dia na vida ou não, isso não importa neste rio, vocês vão flutuar docemente e maravilhosamente de costas, a descer o rio. Sejam o mais imaginativos que conseguirem quanto ao aspeto da margem, da ribanceira, das árvores por cima, tentem criar aquele ambiente das árvores lá no alto, talvez com os ramos entrelaçados, a energia das árvores por cima de vocês, talvez a luz do sol salpicada, aquele efeito estroboscópico da luz a passar pelas folhas, várias coisas assim, enquanto sentem que estão a flutuar rio abaixo, rio abaixo, de forma maravilhosa, para além da curva, como os rios costumam fazer.

A certo ponto, vão chegar a um redemoinho. Vocês sabem o que é um redemoinho, vamos descrevê-lo de forma visível, física, para não ficarem preocupados se o estão a fazer bem. Quando chegarem ao redemoinho, em vez de continuarem rio abaixo, vão ser levados para o lado, ai meu Deus, e voltam para trás, e depois voltam, estão a andar

em círculo, devagarinho, lá na parte de fora, e à medida que o redemoinho vos puxa para o centro, como os redemoinhos fazem, vão mais rápido, mais rápido, mais rápido, mais rápido, até chegarem ao centro mesmo, onde tudo gira e vocês giram à volta, à volta, cada vez mais rápido, mais rápido, e depois são sugados para baixo, sugados para dentro do redemoinho.

Vão girando e sendo puxados para baixo, o céu fica cada vez mais longe, mais longe, mais fundo, mais fundo, até que de repente, ploft, atravessam, saem do outro lado, para um lugar que vai ser ou totalmente preto e vazio, ou totalmente branco, muito fácil de visualizar. E nesse espaço vão aparecer coisas, devagar para uns, mais depressa para outros, há quem veja um clarão visual, há quem sinta apenas indícios, sussurros de uma ansiedade específica que sufoca.

Pode não ser a pior ansiedade, pode não ser a mais recente, pode vir da infância, talvez seja a primeira vez que sentiram mesmo ansiedade quando eram pequenos, ou talvez tenha sido uma experiência da adolescência, o primeiro encontro, o primeiro dia no emprego, ou algum acontecimento que provocou uma ansiedade tremenda, uma ansiedade sufocante, uma ansiedade que vos rouba a capacidade, que impede ou torna ineficaz a vossa forma de estar no mundo. Vão sentir essa ansiedade específica e depois vamos trabalhar convosco através dela, para escaparem à teia dela de várias maneiras.

Mas queríamos aproveitar este momento breve para explicar isto, em parte para reduzir a ansiedade de “o que é que eu vou fazer” e “como é que faço esta experiência bem”, e também para criar uma sensação invisível e física, para que saibam o que esperar e o que antecipar, deixando algumas coisas para vocês descobrirem espontaneamente com prazer.

E com esta pequena introdução, se quiserem, procurem agora uma posição confortável. A maior parte de vocês está nas cadeiras, seja qual for a posição relaxada, deitados no chão, sentados direitos ou na cadeira. Permitam-se agora visualizar com suavidade, começar a relaxar. Cada um tem o seu jeito, há quem precise de se mexer um bocadinho, de ajeitar os braços e as pernas, de pigarrear uma última vez ou o que for, fazer aquelas pequenas coisas que dizem ao corpo: agora é hora, agora é hora de relaxar.

E com os olhos suavemente fechados, vocês estão agora, cada um ao seu ritmo, a entrar docemente num estado de relaxamento, num estado de quietude. Deixem-se ficar suaves, comecem a relaxar, a relaxar, quietos, suaves, a ir mais fundo, mais fundo, mais fundo, mais

fundo, mais fundo, a largar tudo, a largar, larguem, a descer, a descer, baixo, baixo, baixo, enquanto relaxam. Aqui vamos nós, totalmente relaxados, totalmente relaxados, totalmente relaxados, relaxamento profundo, totalmente relaxados, totalmente relaxados, totalmente relaxados, totalmente relaxados, totalmente relaxados, totalmente relaxados, relaxem.

Ssh...

Vamos contar de dez até um, com cada número que descer, vocês vão mais fundo, e quando ouvirem o número um, estarão totalmente relaxados, totalmente profundos. E quando ouvirem o número um, vão imaginar-se ou encontrar-se no lugar seguro. Ao contar até um, estarão totalmente relaxados no lugar seguro. Dez... nove... oito... sete... seis... cinco... quatro... três... dois... um.

Estão agora no lugar seguro, na segurança, na paz, na tranquilidade. Abriram os sentidos. Sintam a cor, o azul que faz o céu, o verde que faz o tapete de relva, o azul da água, a margem suave do rio que leva à beira da água, as formas de vários verdes e castanhos que fazem as árvores, as rochas. Sintam com os olhos ou com o coração, deixem que seja bonito, suave e macio, cheio de uma majestade subtil.

Ouçam os sons, imaginem os sons que deviam ouvir: o som da água a correr, o farfalhar das folhas, o balançar das ervas altas, o chamamento de um pássaro ao longe.

Cheirem os cheiros: a terra tão rica, a relva como ar recém-cortado, doce, a água fresca, a terra doce, como num dia de verão.

Toquem, sintam o picar da relva contra a palma da mão, pressionem a mão no chão e sintam a firmeza da terra.

Saboreiem a segurança e a confiança.

E enquanto vocês tiram o que têm nos pés, ou seja, calçam ou descalçam o que for preciso, caminham até à beira da água e entram, sentem o fresco dela, entre os dedos dos pés, nas plantas dos pés, a terra, as pedrinhas, à volta dos tornozelos. O fundo é firme, talvez de areia ou de pedra. À medida que avançam para dentro da água fresca, sentem o leve puxão, o arrastar suave da corrente. A meio da canela, e agora até aos joelhos, param um bocadinho. Mais um passo, e a água sobe a meio da coxa, incha à volta das pernas. Com mais alguns passos, chega à cintura. Baixam as mãos, sentem o fresco contra as palmas. Avançam mais, e sentem a água a subir devagarinho pelo tronco, pelo abdómen superior, pelo peito, até às axilas, até aos ombros. Ficam ali parados na água tão fresca, tão limpa, tão pura.

Dobram os joelhos, mergulham, e deixam-se levar pela corrente que corre fundo, respirando debaixo de água, até que o corpo, leve,

sobe de novo à superfície, e vocês flutuam, flutuam docemente de costas, flutuam nas águas agora, deixam que a corrente vos leve, sem destino, relaxados, sem cuidado, reparando na margem do rio, a cada curva, enquanto a água serpenteia, como os rios fazem, com as encostas suaves, cobertas de relva, talvez com algumas pedras grandes aqui e ali que moldam o contorno, talvez uma árvore caída, com as raízes à mostra, ramos nus que mergulham na água, criando ondulas e redemoinhos pequenos. Talvez, enquanto flutuam, vejam um velho cais elaborado, madeira branqueada pelo tempo e pelo tempo, inclinado, meio afundado, abandonado há anos.

Talvez os ramos se entrelacem lá em cima, como dedinhos entrelaçados, criando um arvoredor por onde vocês passam, um túnel verde, com luz salpicada, aquele efeito estroboscópico do sol, ora brilha, ora não brilha, ora brilha em vocês. Talvez o arvoredor seja tão denso que o sol desaparece e vocês flutuem numa sombra verde profunda. Talvez o rio seja como um rápido e a água vos faça cócegas enquanto passam. Talvez seja largo em alguns sítios e pareça que vocês estão parados, mas é o mundo que se move à volta. Estreito noutros sítios. Vivam o rio, flutuando docemente, com alegria.

E no meio da decisão, dizem para vocês mesmos: vou encontrar uma ansiedade que me sufoca, que me barra o caminho. Sim, vou, dizem vocês, vou encontrar uma ansiedade que me sufoca. E enquanto flutuam ao longo do dia, o sol vai de leste para sul, para oeste, as sombras alongam-se na parte final do dia, fica tudo quieto, quando de repente percebem que estão rodeados por um redemoinho. Em vez de irem rio abaixo, vão para o lado, estranhamente, ah ah, agora para trás, isso não pode ser, agora para o outro lado, um círculo perfeito por fim, que acaba onde começa e começa onde acaba. Começam a instalar-se nesse redemoinho, nesse fenómeno da água. Devagar, fazem a volta lá na parte de fora, girando, girando, girando, devagar. De repente, são puxados para o centro, o círculo fica mais pequeno, o giro mais rápido, devagar são atraídos para o centro, girando à volta, à volta, o círculo agora bem pequeno, girando, mais perto, mais pequeno, mais apertado, mais rápido, um redemoinho, percebem bem o nome dele, à volta, à volta, tão rápido, o céu parece um círculo giratório, as árvores um borrão verde, tudo um rodopio, um borrão, uma mancha de cor, girando cada vez mais rápido, mais rápido, mais rápido, à volta e à volta, agora puxados, puxados para baixo no redemoinho, puxados para baixo, para baixo, cada vez mais fundo, o céu cada vez mais longe, mais longe, o borrão das árvores verdes mais longe, afundando mais fundo,

mais fundo, mais fundo, mais fundo, mais fundo, até que de repente, ploft, atravessam, tudo preto ou branco, o vazio, o espaço vazio em branco, suspensos, quietos.

E nesse lugar decidem: estou disposto a enfrentar a ansiedade, estou disposto a enfrentá-la. E olham para ali, só uma forma sombria, não se distingue nada, movimento, sinal. Olhem, ali, acolá, atrás de vocês talvez. Vejam-na começar a formar-se, a revelar-se. Estou disposto a ver-te, chamam para o espaço, quebrando o silêncio. Estou disposto a enfrentar-te e a desvendar o teu mistério. Deixem que venha até vocês, deixem que venha, deixem que venha.

Pode ser que a vejam tudo num clarão, uma cena repentina, talvez da infância, com a mãe, com o pai, com um irmão, uma crueldade. Pode ser da adolescência, aquela fase em que tudo importa, vida e morte num instante, o mundo pode acabar ou ser glorioso, dependendo do virar da sorte.

Pode ser dos anos adultos, quando finalmente estavam sozinhos, ou quando tudo importava. Pode vir como uma imagem clara, ou como uma montagem de imagens, pode vir como fiozinhos pequenos, pedacinhos de memória, pequenas dores que beliscam. Deixem que venha até vocês, e vejam-na ali, como se estivesse separada de vocês, como se vissem um filme, a lembrar-se. Vejam a criança, ou o adolescente, ou a pessoa adulta que eram, vejam-na ali, e vejam a ansiedade.

Agora caminhem na direção dela, passo a passo, ou aproximem-se, deixem que fique mais viva, mais clara, deixem que os fios se entrelacem para criar o tecido, que a montagem ganhe foco, que o clarão tome forma. Entrem nela, e sejam o vocês que eram, sejam o menino pequeno, a menina pequena, sejam o adolescente a rebentar de crescimento e mudança, o pânico, preso no meio. Sejam a pessoa adulta, seja há meses, anos ou dias. Entrem nela, sintam-na, curem a ansiedade, curem a raiva que não disseram, curem a raiva que não disseram, curem a raiva que não disseram, a mágoa que rasga e corta, o medo, o que não deviam ter tido, ou o remorso, o que não deviam ter sentido, ou esperar o erro a qualquer momento, sintam a tensão, o aperto no intestino, o aperto nos músculos, o aperto no pescoço, a tensão dos erros esperados, erro esperado, talvez tenham mesmo cometido um erro, talvez tenham feito tudo errado, sintam-no, sintam-no, sintam-no. Ou a humilhação, talvez tenha sido mesmo humilhante, talvez se tenham tornado ridículos, se tenham envergonhado para além do fim, sintam-no.

A rejeição, o abandono, a criança ali parada à espera de quem não vem, o adolescente tão perdido, o adulto a segurar o tremor do lábio, sintam o amargo, sintam-no, deixem que seja real. Ou talvez tenha sido uma altura em que sabiam demais, em que estavam felizes demais para o vosso próprio bem, felicidade a mais, alegria a mais, mas sem lugar para a guardar, sem recipiente, e depois tudo se desfez porque não conseguiram segurar, abraçar. Ou talvez tenha sido a confiança que se partiu, sintam os cacos no pé, ouçam-nos estalar como vidro partido e cortar, sintam a dor da confiança que deram e que deixaram cair, sintam-no.

Deixem que ganhe vida dentro de vocês, sintam o sufoco, sintam-na a roubar-vos a vida. E agora caminhem através dela, entrem nela, atravessem-na, atravessem-na, atravessem-na, passem para trás dela, continuem a caminhar até sentirem que ela fica atrás de vocês, não perdida, não desaparecida, mas só atrás. Não olhem para trás, ainda não, agora não. Já passaram a raiva, ou a mágoa, ou o medo, ou a pena que nunca identificaram, além do erro que esperavam ou que realmente cometeram, além da humilhação, passaram por ela e sobreviveram, não sem dor, não sem dano, mas sobreviveram. A traição, o abandono, a rejeição que pensavam que vos matava, atrás de vocês, mesmo que a alegria que tiveram, a felicidade sem precedentes se tenha ido, passaram por ela, além da confiança partida, com feridas que ainda sangram, mas passaram, passaram, atrás de vocês agora, atrás de vocês.

À vossa frente veem algo muito, muito estranho, curioso. Veem um ecrã, como um antigo ecrã de porta, ou uma moldura, com uma malha fina esticada, sem travessas, e este ecrã é dourado, ou prateado, ou de algum metal que brilha, que ofusca. Curiosos, aproximam-se, inclinando um pouco a cabeça para a direita ou para a esquerda, como quem quer satisfazer a curiosidade. Mais perto, até estar ao alcance da mão. E quando estendem a mão para lhe tocar devagarinho, ui, é afiado. Aproximam-se ainda mais, até quase cheirarem a malha, e inclinam-se um pouco para encostar o nariz, encostar o nariz ao ecrã, e é tão afiado que o nariz passa mesmo através dele, oh, que estranho. Os dedos dos pés tocam o ecrã, num passinho pequeno os dedos grandes e os outros penetram, afiado ao ponto de não deixar marca.

Agora passem pelo ecrã, empurrem-se, empurrem-se, empurrem-se, passem as mãos, agarrem a moldura do outro lado e usem os músculos, usem a força, puxem-se, fiquem presos a meio, sim, puxem-se, mexam-se, contorçam-se, passem pelo ecrã, a meio, um pouco mais

de meio, toda a cabeça já passou, agora mexam-se até só ficarem as costas, a parte de trás das pernas, os calcanhares, e agora mais um empurrão até estarem do outro lado. E agora olhem para trás, e ali veem, em silhueta contra o ecrã, a vossa forma, o vosso contorno, a vossa altura, a cabeça, o pescoço, os braços, as pernas, o tronco, porque este ecrã filtrou a ansiedade, o veneno, a toxina, o sufoco, e a gosma ficou do lado de lá, filtrada, retida, tirada de dentro de vocês.

Agora contornem até ao primeiro lado do ecrã outra vez, estiquem a mão e comecem a juntar a gosma, como quem tira cotão do filtro da máquina de secar, juntando de cima, da cabeça ao pescoço, aos ombros, usando a gosma para juntar mais gosma, como uma gosma tipo alcatrão, puxando pelos braços e pelos lados, pelas pernas, até terem uma massa enorme de gosma no ecrã. Agora tirem-na, como quem tira cotão, até terem nas mãos uma bola de gosma do tamanho de uma bola de basquete ou maior. E agora comecem a trabalhar, tirem o ar de dentro dela, amassem, enterrem os dedos como se fosse argila, apertem e trabalhem, trabalhem o ar para fora até ficar mais pequena, mais pequena, mais pequena, mais pequena, até conseguirem fechar as mãos à volta dela, amassando, amassando até ficar contida, até as mãos se fecharem à volta da gosma e a segurarem.

Tão concentrados no trabalho que nem viram o vosso eu superior, que estende a mão e a põe sobre as vossas mãos em concha, e envolve as vossas mãos nas dele. E enquanto faz isso, vocês seguem as mãos até aos braços, veem o tronco, olham para o rosto, o rosto sorridente, amoroso do vosso eu superior, e sentem um formigueiro dentro das mãos, sentem um calor ou um movimento fresco da gosma, e depois entre as fendas dos dedos, nos buraquinhos onde o polegar de uma mão toca no da outra, veem uma luzinha, uma luz, e depois o eu superior tira as mãos, e vocês abrem as vossas, como um lótus que desabrocha, e uma bolinha pequena de luz sobe, flutua, vai-se embora. Foi-se a ansiedade, foi-se.

O eu superior passa pelo ecrã, estende a mão para trás, e vocês passam pelo ecrã, sem peso, com facilidade e elegância, e abraçam-se, com ternura, e juntos caminham, e caminham, e caminham, e caminham, e no momento certo vão abrir os olhos, os olhos vão abrir-se, e vão estar aqui na sala, acordados, acordados, vibrantes, e vão estar livres.

Um, dois, três, ao contar até cinco os vossos olhos vão abrir-se, quatro, e cinco, deixem que os olhos se abram, deixem que os olhos se abram, permitam-se voltar à sala, alguns talvez precisem de assoar o

nariz, façam-no, outros fiquem sentados um momento, deixando que o subconsciente fique lá atrás e alcance o eu consciente, um redemoinho que vos pode libertar do sufoco, da teia sufocante da ansiedade.